МЕТОДА СУВОРИНА.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДАНІЕМЪ.

I

ОСНОВЫ МЕТОДЫ.

II

ПРАКТИКА ГОЛОДАНІЯ.

III

МОЯ КЛИНИКА. — ЛЕЧЕНІЕ
ОТДѢЛЬНЫХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

МЕТОДА СУВОРИНА.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДАНІЕМЪ.

I

ОСНОВЫ МЕТОДЫ.

II

ПРАКТИКА ГОЛОДАНІЯ.

III

МОЯ КЛИНИКА. — ЛЕЧЕНІЕ
ОТДѢЛЬНЫХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

МЕТОДА СУВОРИНА.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДАНІЕМЪ.

ОСНОВЫ МЕТОДЫ.

Изд-во „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ".
Бѣлградъ.
1 9 3 1

По поводу этой книги.

Моя метода, обращаясь и къ больному, и къ врачу, дѣйствуетъ и работаетъ въ двухъ областяхъ: въ области леченія и въ области душевной культуры, ибо медицина не наука, а миссія и врачъ долженъ быть прежде всего добрымъ человѣкомъ, чтобы сумѣть понять во всемъ человѣка больного. И врачи должны это понимать — если они врачи!..

Моя метода даетъ факты — излеченія, — и требуетъ фактовъ-же — культурныхъ поступковъ. „Вчера ты былъ больнымъ—страдалъ. Сегодня черезъ другого ты словно чудомъ сталъ здоровымъ человѣкомъ. Такъ помоги же теперь, на сколько можешь, другимъ, людямъ больнымъ, тоже скинуть съ себя тѣмъ же чудомъ боль и муку! И прежде всего — вылечившись голоданіемъ, помоги основанію образцовой лечебницы для леченія голоданіемъ всѣмъ — въ томъ числѣ и себѣ самому!“

Душевно честенъ и истинно культуренъ поступокъ г. Пере Качаревича (Сурдулица), который, вылечившись голоданіемъ отъ „ста болѣзней“ (см. ст. 54 этой книги), пожертвовалъ „на дѣло Божіе“ свой мѣсячный заработокъ.

Это лучшее средство обезпечить себя впередъ отъ всѣхъ немощей: — поднявшись физически, подняться и духовно!

Жду инициативы отъ самого населенія къ созданію образцовыхъ учрежденій по леченію голоданіемъ и силами природы и окажу имъ со своей стороны всяческое содѣйствіе.

Этой книгой прекращается моя борьба съ докторами. Прекращается не съ моей стороны. Я не оставлю борьбы, пока мои больные не получатъ въ Югославіи неоспариваемое уже право и ненарушаемую уже воз-

можность спокойно пользоваться помощью больницъ и докторовъ. Я не прекращу борьбы, пока метода моя не будетъ провѣрена научно, пока я не получу свободы вести свободно свою культурную работу и возможности міровой преміей Нобеля въ одну недѣлю сдѣлать мое леченіе извѣстнымъ всему человѣчеству, — по статуту о преміи Нобеля кандидатъ на нее долженъ быть представленъ отъ научнаго учрежденія. Я буду бороться, пока не будетъ установленъ общественно-государственный контроль надъ дѣйствіями врачей, теперь на основаніи своего диплома безконтрольно властвующихъ надъ жизнью и имуществомъ всѣхъ въ населеніи.

Борьбу должны будутъ прекратить сами доктора и прекратятъ ее, потому что она теперь становится для нихъ безнадежно убыточной, удары ея станутъ имъ много больнѣе, чѣмъ прежде, и вся она практически дѣлается для нихъ вполнѣ безплодна.

Достойныхъ пріемовъ борьбы съ моею методою — провѣрки ея научными средствами—организаціи докторовъ въ Югославіи не употребляютъ, а на недостойныя ихъ попытки противузаконно, противународно и противокультурно запретить мнѣ леченіе, чтеніе лекцій, изданіе книгъ, закрыть моимъ больнымъ доступъ въ больницы и все это едино ради матеріальныхъ интересовъ врачебнаго сословія — на такія ихъ попытки я получаю нынѣ международную трибуну для отвѣта имъ, для ихъ устыженія и наказанія ихъ преступленій противъ культуры и человѣчества — ибо черезъ полгода моя книга будетъ переведена на всѣ культурные языки міра, если... если уже теперь она переводится на арабскій и китайскій языки не по моему заказу, а по предложенію съ мѣстъ. У всѣхъ людей есть желудокъ и сердце, которыя могутъ болѣть и нуждаются во врачеваніи...

То, что я скажу о врачахъ въ Югославіи, раздастся тогда и въ Европѣ и въ Америкѣ и вездѣ подъ солнцемъ, и найдетъ себѣ оцѣнку и свободную и — немедленную!

Что могутъ противопоставить этому мои противники? Боюсь, „Лекарскій Гласникъ“ совсѣмъ не читается ни въ Лондонѣ, ни въ Парижѣ, а мнѣніе культурнаго Лондона и культурнаго Парижа о некультурныхъ поступкахъ докторскихъ организацій въ Югосла-

віи, не мнѣніе, а — приговоръ, дающій міровую репутацію и тогда, когда она — нелестная!!

Думаю — ни для докторовъ, ни для славянства вообще — отъ такихъ поступковъ и отъ суда надъ ними культурнаго человѣчества выгоды не будетъ.

Дѣло между мною и докторами, конечно, не въ конкуренціи отъ леченія новаго леченію старому. Какая конкуренція въ самомъ дѣлѣ, когда съ самаго начала я предлагалъ докторамъ открыть всѣ пріемы моего леченія? Дѣло все въ томъ, что моя метода зоветъ докторовъ къ новому труду, а имъ хочется иного!

Доходовъ и досуговъ!! И феодальныхъ правъ надъ населеніемъ!

Одинъ изъ виднѣйшихъ докторовъ Бѣлграда сказалъ мнѣ:

— Можетъ быть все, что вы говорите и истина, и даже вѣроятно это — истина, но если мы примемъ указываемое вами, намъ придется переучиваться на ново!

Другой докторъ говорилъ:

— Мы не лечимъ по методѣ Суворина, потому что не знаемъ, какъ онъ лечитъ? А вотъ онъ издастъ книгу, мы прочитаемъ и будемъ лечить по нему!

Пришло время докторамъ сказать себѣ разсудительно: „Мы зарвались. Суворинъ во многомъ правъ! Мы дѣйствительно не доктора, а агенты по распространенію въ населеніи патентованныхъ средствъ иностранныхъ химическихъ фабрикъ. Леченіе безъ лекарствъ однимъ фельдшерскимъ уходомъ нами совсѣмъ забыто, а оно, конечно, всего важнѣе для народной массы.

„Исправимъ же ошибку! Имѣя докторскія знанія, мы въ добавку къ этому уже легко можемъ сдѣлаться превосходными фельдшерами, и тогда самъ народъ будетъ требовать увеличенія числа докторовъ въ Югославіи, а никакъ не ихъ сокращенія!“

Этимъ путемъ, конечно, и пойдутъ всѣ талантливые, разсудительные и не боящіеся труда доктора въ странѣ.

Желаю имъ успѣха искренно!

Охранить же неталантливыхъ, неразсудительныхъ и нежелающихъ трудиться среди докторовъ — отъ послѣдствій ихъ ошибокъ и слабостей, — кто въ силахъ? — Кто можетъ ихъ спасти, когда лѣни и паразитства они желаютъ горячѣе, нежели спасенія?..

Ожидаю, что люди талантливые, разсудительные и

не боящіеся труда среди докторовъ окажутъ искреннее содѣйствіе установленію общественно-государственнаго контроля надъ сословіемъ, страшнаго только слабымъ членамъ его, а всѣмъ среди больныхъ и здоровыхъ, кто хотѣлъ бы примѣнить на себѣ мою методу оздоровленія, я еще и еще разъ укажу, что пока этого общественно государственнаго контроля надъ сословіемъ докторовъ нѣтъ, для нихъ особенно разумно начинать впервые голоданіе, составивши для этого хотя малую группу въ 3-4 чел., ибо это чрезвычайно быстро знакомитъ съ методою: — каждый участникъ группы видитъ ходъ леченія не на себѣ одномъ, но и на другихъ и можетъ поэтому во многомъ ориентироваться самъ и во время получить объясненія и наученія, какихъ напрасно ожидалъ бы теперь отъ оффиціальной медицины.

Буду очень признателенъ за сообщеніе мнѣ случаевъ и наблюденій по голоданію. Мой адресъ — Алексѣю Суворину, Бѣлградъ Югославія.

Алексѣй Суворинъ.

Конечно я знаю, что эта книга—взрываетъ!

Конечно я знаю, что эта книга взрываетъ современную медицину.

Еще-бы!

Моя метода лечитъ не проблематически и не нѣкой новой комбинаціей новыхъ и старыхъ средствъ, какъ обыкновенно лечитъ обычная, провозглашаемая за „новую", метода леченія, а всегда—навѣрно и однообразно, безъ всякихъ лекарствъ и всѣмъ доступно, процессомъ, въ организмѣ человѣка совершенно новымъ для науки, однако вполнѣ старымъ для самой природы, который я открылъ, изучилъ прежде всего на себѣ, а затѣмъ на десяткѣ тысячъ другихъ здоровыхъ и больныхъ людей и усиліями пяти лѣтъ, сдѣлалъ удобнымъ орудіемъ леченія, три послѣднихъ года вынося борьбу со всѣмъ сословіемъ врачей въ Югославіи, примѣнившимъ противъ меня всѣ средства отъ общей стачки противъ моей методы и меня лично до открытаго противузаконія, и угрозъ тюрьмой, каторгой и сумасшедшимъ домомъ включительно.

Теперь эта моя метода лечитъ:

— всѣ болѣзни—отъ насморка до трахомы и рака и, вѣроятно, — сонной болѣзни и проказы,

— всѣ возрасты — отъ дѣтей до стариковъ,

— все одними и тѣми же всѣмъ, и богатымъ и бѣднымъ, одинаково доступными, простыми средствами,

— безъ лекарствъ и расходовъ,

— безъ операцій и инъекцій,

— безъ смертей и неуспѣховъ,

— немедленно и быстро, и во многихъ болѣзняхъ

даже безъ докторскаго осмотра, по простому описанію болей въ письмѣ,

— безъ возвращенія болѣзни вновь и съ одновременнымъ омоложеніемъ и оживленіемъ всего организма,

— съ раскрытіемъ и развитіемъ новыхъ источниковъ природнаго магнетизма человѣка — его жизненной силы,

— съ открытіемъ передъ нимъ новыхъ воможностей и перспективъ — физическихъ, душевныхъ и духовныхъ,

— чѣмъ каждый дѣлаетъ первый шагъ къ превращенію себя въ новаго человѣка и

— къ уразумѣнію и, наконецъ, къ исполненію послѣ 2000 лѣтъ заповѣди и примѣра Христа о 40 дневномъ постѣ и леченіи постомъ, волею и духомъ,—„Больныхъ исцѣляйте, бѣсовъ изгоняйте, мертвыхъ воскрешайте!“

И достигается это пріемами, простѣйшими, доступными и ребенку, а именно:—ничего не ѣсть; пить, какъ можно меньше и ввиду стотысячелѣтней замусоренности кишечника нынѣшняго человѣка очищать его ежедневно искусственно, пока длится леченіе; никакихъ лекарствъ, кромѣ чистительныхъ. Для контроля по леченію рекомендуется взвѣшиваться черезъ день, и разъ въ недѣлю совѣтоваться съ руководителемъ для обезпеченія отъ большихъ ошибокъ.

Вотъ и все!

Вы сомнѣваетесь, что „чудо“ вызывается такъ просто, но я скажу:

— Да, это все чрезвычайно просто, однако не такъ, чтобы уже совсѣмъ просто! Требуется неуступчивое напряженіе воли все въ одномъ и томъ же рѣшеніи, желаніе внутренней въ себѣ перемѣны, не погасающее — днями, недѣлями, мѣсяцами. Когда, — и это бываетъ скоро! — вы замѣтите первые результаты леченія, это, конечно, поддержитъ васъ разомъ, но надо преодолѣть неопредѣленное, еще темное пока для васъ, первое начало!

Но вы...—все-таки сомнѣваетесь въ столь легкой возможности такихъ чудесъ! Однако, вотъ передъ вами уже тысячи, десятки тысячъ людей, съ которыми произошло все именно такъ, какъ я говорю! Если сдѣлалось съ ними, почему не сдѣлается съ вами?! Вѣдь одинъ, десять, сто человѣкъ могутъ быть выдумкой, ложью,

ОКРАСКА ЯЗЫКА

за послѣдніе десять дней 40-дневнаго голоданія

30—31 д. 32—33 д. 34—35 д.

36—37 д. 38—39 д. Окраска языка Г-жи М. за 8—30 дней голоданія

но десятки тысячъ — какъ будутъ выдумкой? Не можетъ укрыться городъ, стоящій на верху горы, и о десяткахъ тысячъ людей уже излеченныхъ указанными пріемами, знаетъ вся Югославія, а это 15.0000.000 людей въ Европѣ!

Но вы — все-таки сомнѣваетесь! Зачѣмъ же дѣло стало? Если оно, это чудо, для васъ практически дѣйствительно важно, попробуйте на себѣ, попробуйте немедленно что-нибудь небольшое — 2, 3, 4 дня голоданія. Вѣдь все это доступно каждому и всегда, и ничѣмъ не опасно! Если разувѣритесь или покажется тяжелымъ, что же — выпейте стаканъ молока съ хлѣбомъ и ваша „ошибка" исправлена: вы на прежнемъ пути! Ничто вамъ не прорѣзано, не отсѣчено, не взбрызгнуто — вы только почистились, а это вѣдь всегда и всякому только на пользу!

Вѣдь такъ?

Конечно такъ!

Я знаю, что такую конкуренцію выдержать, конечно, не можетъ современная медицина, смертельно отравленная привилегіями диплома, искалѣченная безконтрольностью, разслабленная сознательнымъ невѣжествомъ, лѣнью и спѣсью своихъ питомцевъ, слугъ и руководителей, безконечно обремененная многими и давними преступленіями, чему далѣе слѣдуютъ ужасные факты.

Да! День суда и наказанія пришелъ для современной медицины, для ея грѣховъ, ошибокъ и преступленій, и у меня въ сердцѣ нѣтъ жалости къ свергаемому старому, ибо катастрофа эта.... Боже, какъ она заслужена!

Когда за эти пять лѣтъ я самъ сдѣлался врачемъ и сталъ ежедневно слушать разскзы новыхъ и новыхъ десятковъ моихъ больныхъ, какъ ихъ лечили, терзали, калѣчили, убивали, обирали и разоряли доктора и все именемъ науки, — я дивился и недоумѣвалъ, да какъ можетъ доселѣ существовать такъ открыто на глазахъ всего міра такое кровавое, такое преступное, такое идіотски — поймите же это вы, разумные, честные, наконецъ, семью, семью, семью имѣющіе и ее трусливо предающіе люди, — такое идіотски глупое общественное устройство, какъ сословіе привилегированныхъ и никѣмъ не контролируемыхъ врачей, властвующихъ надъ жизнью, смертью и имуществомъ всѣхъ людей въ странѣ — всѣхъ!!!

Только подумайте: — молодому, только что съ

университетской скамьи студенту, послѣ короткаго года испытанія, дается дипломъ и право примѣнять всѣ яды вплоть до яда гремучей змѣи къ леченію больныхъ, и контроля надъ тѣмъ, какъ этотъ молодой человѣкъ будетъ этимъ правомъ съ завтрашняго же дня пользоваться, не устанавливается при этомъ никакого и нигдѣ — во всемъ мірѣ!

А свой этотъ дипломъ молодой человѣкъ получаетъ прямо отъ университета, учрежденія, особенно связаннаго съ интеллигенціей народа, которое само же на своихъ факультетахъ права всѣмъ объясняетъ, что всякая неконтролируемая привилегія неминуемо и немедленно обращается въ самоволіе, затѣмъ въ деспотію, а далѣе и въ преступленіе.

„Учителю, научися самъ"! Исполни свой долгъ по отношенію къ народу, яви наконецъ столь запоздавшую иниціативу въ учрежденіи контроля надъ докторами, которымъ ты же самъ вручилъ и вручаешь такія нечеловѣческія полномочія надъ здоровьемъ, благосостояніемъ и самою жизнью населенія и самихъ этихъ докторовъ спаси отъ невѣжества и паденія моральнаго, къ которымъ ихъ неизбѣжно ведетъ ихъ несправедливо возвышающій и ихъ неодолимо растлѣвающій, твой — университетъ! — дипломъ!

Когда я самъ своими глазами, разумомъ и душою вошелъ въ самое „святое святыхъ" современной дипломированной медицины и мнѣ открылся дѣйствительный въ ней ходъ всего, я вдругъ увидѣлъ какія непростимыя невѣжды въ своемъ прямомъ дѣлѣ эти дипломированные доктора, знающіе тысячи названій патентованныхъ средствъ и не умѣющіе посадить въ ванну тяжело больного паціента и вынуть его изъ ванны, во время приготовивъ и примѣнивъ къ нему все необходимое, чтобы больной отъ своей ванны получилъ только пользу. Все это предоставляется знать фельдшеру. Врачъ не умѣетъ какъ слѣдуетъ промыть больному желудокъ и кишечникъ, оставляя это знать сестрѣ милосердія. Она же вмѣсто врача знаетъ, какъ накладываются и насколько туго бинтуются компрессы и вмѣстѣ со врачемъ не знаетъ какъ ставятся компрессы Присница и дѣлаются паровыя ванны Рикли. Врачъ не умѣетъ масажемъ прекратить мигрень больного, предоставляя это умѣть массажисту и не умѣетъ магнетизмомъ поднять въ больномъ жизненную энергію, считая, что на его вѣкъ и на вѣкъ его

больныхъ хватитъ и однихъ аптекъ съ ихъ патентованными средствами — безъ всякихъ этихъ „новыхъ выдумокъ“ безпокойныхъ фантазеровъ! Я убѣждался ежедневно, какъ врачи отстали въ своемъ дѣлѣ, какъ поразительно легко дѣлать въ ихъ лекарской профессіи новые и успѣшные шаги, возможность которыхъ ихъ ослѣпшіе глаза и не видятъ. Достаточно сказать, что только потому что я былъ въ новой своей профессіи неизмѣнно добросовѣстенъ къ больному, въ немъ самомъ, въ его силахъ, ища способовъ немедленно помочь ему, мое леченіе стало давать 99% излеченій, а число смертей...... — но собственно отъ методы моего леченія я не знаю до сихъ поръ ни одного случая смерти, а въ связи съ ошибками самихъ больныхъ и всего болѣе съ неосторожнымъ, а иногда и преступно грубымъ вмѣшательствомъ въ ходъ леченія докторовъ, ихъ незнанія и вмѣстѣ самоувѣренности — всѣхъ смертей, о которыхъ я знаю или слышалъ, было, между лечившимися по моей методѣ, всего девять, а вѣдь лично у меня за эти 5 лѣтъ лечилось голоданіемъ около 10.000 больныхъ и конечно не менѣе чѣмъ въ десять разъ больше противъ этого числа лечилось ихъ кругомъ меня безъ моего вѣдома по моимъ книгамъ и письменнымъ инструкціямъ, не сообщая мнѣ ничего о своемъ голоданіи.

Кто изъ дипломированныхъ докторовъ можетъ показать такіе результаты своего леченія? Вѣдь это совсѣмъ не секретъ, что всѣ мертвецы, лежащіе на кладбищахъ, пришли туда черезъ руки и леченіе докторовъ! Всѣ!!

Кромѣ моральнаго разложенія отъ диплома современная медицина несетъ на себѣ послѣдствія многихъ своихъ катастрофическихъ ошибокъ.

Первая и главнѣйшая изъ нихъ — совершенно произвольное и ребячески легкомысленное представленіе о человѣкѣ будто онъ состоитъ только изъ осязаемаго физическаго тѣла, а душа его и духъ — это нѣчто во всякомъ случаѣ сомнительное, съ чѣмъ серьезный позитивистъ можетъ вовсе и не считаться. Между тѣмъ именно въ душевномъ (астральномъ) организмѣ человѣка и находятся дѣйствительные корни его болѣзней, ибо не душа и духъ строятся по физическому тѣлу, но тѣло строится по душѣ и духу. Оздоровите вполнѣ душу и мгновенно должно стать здоровымъ и тѣло. Выбрасывая изъ поля своего вниманія душу и духъ человѣка,

въ которыхъ — напоминаю — и находятся корни болѣзней физическаго тѣла, современная медицина сама лишаетъ себя познанія дѣйствительныхъ причинъ болѣзней, т. е. сама себя осуждаетъ на безсиліе и блужданія вокругъ и около истины, никогда ея не достигая.

Ошибка вторая — столь же произвольное и научно именно никакъ недоказуемое предположеніе будто человѣкъ такъ бѣденъ и нищъ силами, что какъ только онъ заболѣваетъ, его уже тотчасъ же нужно прямо спасать отъ смерти всякими средствами со стороны и конечно прежде всего бѣжать въ аптеку за всякими ядами, въ которыхъ будто бы больному пришла уже крайняя нужда! Но если здровый человѣкъ еще можетъ выдержать ядъ, то пощадите больного-то! Но нѣтъ! Докторъ безжалостно перегружаетъ больного всякими лекарственными порошками и микстурами, разшатывая ими и послѣднее его здоровье и опустошая его карманъ, — что также часто очень важно для его здоровья!

Третье заблужденіе — тупое и дико окостенѣлое вѣрованіе будто пища всегда укрѣпляетъ больного. Заблужденіе это предстанетъ передъ вами въ своей дѣйствительной цѣнности, когда вы вспомните, что для усвоенія пищи организмомъ она должна сгорѣть въ немъ. Значитъ всякій избытокъ пищи, несоотвѣтствующій дѣйствительному наличію кислорода въ крови больного, высасываетъ на себя изъ нея чрезмѣрное для человѣка количество этого кислорода, т. е. душитъ больного, удушаетъ его изнутри. И это преступленіе доктора чаще всего и особенно легко совершаютъ надъ туберкулозными, которымъ и безъ того дышется тяжело: — Ко мнѣ пришелъ больной, молодой сильный по природѣ человѣкъ съ язвой въ кишкахъ, доведенный врачами до искуственной анеміи, истощенія кислорода въ крови: — въ госпиталѣ онъ долженъ былъ ежедневно глотать до 18 сырыхъ бѣлковъ ради „усиленнаго питанія"! Это превратило ему кровь въ прудовую болотную воду по ея сожигающей для пищи силѣ!..

Четвертая пагубная для больныхъ „истина" современной медицины и ея докторовъ за немногими исключеніями слѣдующая: „Человѣкъ есть стеклянный пузырекъ, куда можно влить и вбрызнуть всякую аптекарскую отраву, вбрызнуть которую человѣку постыдилась бы всякая гремучая змѣя". У меня лечился и за 36 дней голоданія вылечился отъ трехъ язвъ въ кишечникѣ боль-

ной, изнуренный до того двумя годами леченія по методамъ дипломированной медицины. За послѣдніе 14 мѣсяцевъ такого леченія ему для „усыпленія болей" сдѣлали до 1800 инъекцій морфина — до 6 въ день. Результатъ: Голоданіе вылечило его отъ язвъ, но отъ леченія этихъ язвъ современной медициной ему пришлось потомъ лечиться особенно, ибо эти ведра впрыснутаго ему морфина такъ усыпили ему мышцы, что онѣ когда больной уже могъ встать съ постели, не захотѣли проснуться сами — у него явился искуственный параличъ ногъ, который пришлось лечить нарочито. Я не говорю уже о прямо преступныхъ вкалываніяхъ острія шприца въ спинной мозгъ больного и накачиваніи этого мозга ядами — вѣдь ни одинъ добросовѣстный врачъ при этомъ не скажетъ, что онъ увѣренъ, что этимъ онъ не прививаетъ больному какого нибудь сумасшествія... Однако и простыя впрыскиванія въ кровь камфоры, сальварсана... я вполнѣ убѣжденъ, что если бы кровь имѣла голосъ, она визжала бы при этихъ впрыскиваніяхъ какъ зарѣзанная! Вѣдь, всякое впрыскиваніе сальварсана — всякое! это медициною уже установлено! — можетъ кончиться глухотой, слѣпотой, смертью. И дѣлать такія безрасудства надъ больными допущено людямъ, никѣмъ не контролируемымъ! Разумное человѣчество, зачѣмъ ты скинуло со своихъ плечъ голову? Вѣдь такъ думать — неудобно! —

Какъ глубоко, до какого слабосилія упала дипломированная медицина ясно изъ того уже одного, что я дилетантъ и не докторъ могу поставить себя не скромно рядомъ съ нею, а въ примѣръ ей и сказать: „вѣдь я же лечу безъ этихъ сожигающихъ кровь инъекцій, безъ этихъ калѣчащихъ операцій, притомъ лечу болѣзни, которыя для васъ неизлечимы!? Что-же вы-то! Поберегите, пожалѣйте больныхъ!"

Пятый неотпустимый грѣхъ нынѣшней медицины — ремесленность и погоня за наживой. Забыта заповѣдь др. Нотнагеля: „Докторомъ можетъ быть только добрый человѣкъ". Въ жизнь запальчиво вколачивается: „Больной — нашъ доходъ. Врачи всѣхъ странъ соединяйтесь въ защитѣ нашего дохода!". Мѣщанство душевное изгрызло въ медицинѣ и докторахъ чувство чести. Въ средѣ докторовъ, питомцевъ университетовъ стали возможны съ общаго одобренія дѣянія, идущія уже прямо противъ личной морали, противъ научной чести,

противъ самаго духа человѣка — прямое поклоненіе Молоху.

Наслѣдникъ ученой славы В. Крукса въ Англіи В. Томсонъ, за заслуги по химіи возведенный въ лорды (лордъ Кельвинъ) сказалъ на собраніи Британской Ассоціации въ Эдинбургѣ:

„Наука держится вѣчнымъ закономъ чести, который предписываетъ смотрѣть въ лицо и безъ страха всякой проблемѣ, которая можетъ представиться ей“.

Этого закона современная медицина уже не держится! Въ Югославіи сословіе докторовъ изъ страха, что леченіе голоданіемъ упразднитъ нынѣшнія доходнѣйшія статьи ихъ заработка — патентованныя средства, операціи и инъекціи — устроило бойкотъ и стачку противъ леченія голоданіемъ и нарочито — противъ провѣрки фактовъ этого леченія средствами науки, которыя они держатъ въ своихъ рукахъ — „чтобы не дай Богъ открытія Суворина не получили и научнаго признанія — что тогда мы будемъ дѣлать?“

И безтрепетно, безтрепетно и безтрепетно изъ-за простой язвы въ желудкѣ и кишечникѣ, которая по моей методѣ лечится безъ всякихъ операцій и навѣрняка — врачи продолжаютъ и продолжаютъ дѣлать въ больницахъ операціи больнымъ, самовольно и безжалостно обрекая смерти неизбѣжный процентъ ихъ, хотя знаютъ, отлично знаютъ, что голоданіемъ эта язва лечится безъ всякихъ операцій и риска.

Обращаю вниманіе государственной власти на это преступленіе противъ самой крови народа, которое совершается ежедневно безтрепетно, безжалостно и безпрепятственно во всѣхъ больницахъ Югославіи во имя безбожной и противународной стачки докторовъ противъ леченія голоданіемъ, противъ провѣрки его цѣнности для народа средствами и пріемами науки и противъ чести научной и общелюдской во имя Молохово!

Вслѣдствіе всего этого вотъ какія сцены и разговоры бываютъ на моихъ пріемахъ:

Больной (катаромъ желудка): —

— Одинъ докторъ (имя) прописалъ мнѣ порошки и капли и далъ мазь для массажа желудка съ тѣмъ, что послѣ леченія мнѣ надо ѣхать во Вранячку Баню, затѣмъ держать діету годъ и послѣ второго курса леченія во Вранячкой Банѣ, я могу разсчитывать, что осво-

божусь отъ своей болѣзни. Вообще на леченіе мнѣ, по его словамъ, нужно $1^1/_2$-2 года.

Другой докторъ далъ мнѣ пилюли—одни глотать, другія для инъекцій, которыя онъ будетъ дѣлать мнѣ черезъ день въ теченін полугода, а можетъ быть и дольше. Вообще болѣзнь моя, онъ говоритъ, пройдетъ только при долговременномъ леченіи—годъ-полтора года.

Я.—А я вамъ говорю, что ни откуда, ничего вамъ ждать и искать не надо! Все у васъ есть самихъ. Исполняйте вотъ эти мои немногія указанія, кромѣ того не принимайте никакихъ лекарствъ, Боже сохрани отъ инъекпій и не черезъ мѣсяцы и годы, а черезъ 5-6 недѣль вы будете здоровымъ человѣкомъ!

И такъ какъ такія свои обѣщанія я исполняю всегда точно, то положеніе для докторовъ получается дѣйствительно весьма слабое. Но кто виноватъ? Я пять лѣтъ зову ихъ обратить вниманіе на голоданіе, какъ средство леченія, и все напрасно!

Вотъ и сегодня, когда пишу эти строки, я получилъ письмо изъ Лиіеве Риіеке отъ г. I. З.:

„Былъ самъ осмотрѣнъ Рентгеновскими лучами въ Державной Больницѣ въ Тузлѣ и всѣ врачи нашли, что у меня язва въ 12-перстной кишкѣ и указали леченіе — діета и Вранячка баня на 2-3 года.“

Отвѣтилъ и г-ну I. З. то же, что и первому больному, и знаю, что и г. I. З. будетъ черезъ мѣсяцъ послѣ начала леченія здоровъ, если точно исполнитъ мои указаоія и полечится до конца.

До чего доходятъ доктора, загромождая организмъ больного разными „спасеніями“ изъ аптекъ, вотъ тому примѣры — по каждому могу назвать имена:

Одна больная (опухоль живота) приняла въ теченіи 2 лѣтъ 2300 порошковъ аспирина.

Слабой и худенькой старушкѣ при отекѣ живота докторъ сразу выпустилъ 12 литровъ жидкости — т. е. ведро цѣлое, какъ будто больная была прудъ, изъ которого воду брать можно ведрами. И этотъ врачъ имѣетъ дипломъ университета!

Врачъ, бѣлградская знаменитость, далъ больной за 42 дня 84 слабительныхъ, доведя ее до полнаго истощенія. Больная проголодала 14 дней и оправилась и отъ болѣзни, и отъ докторскаго леченія ея.

Значитъ ли все это, что я врагъ докторамъ и аптекамъ?

Нисколько, но, конечно, доктора и аптеки должны перестать служить старымъ богамъ, если и въ новое время хотятъ жить отъ своей профессіи.

Пусть аптеки работаютъ вмѣстѣ съ общественными организаціями для лечебной помощи народу, которыя во множествѣ станутъ возникать во времена новой медицины. Пусть доктора научатся быть отличными фельдшерами и вести больницы такъ, чтобы центромъ всего въ ней былъ больной и его выздоровленіе, а не докторъ и его непогрѣшимость. И всякій добросовѣстный трудъ и въ новыя времена найдетъ свое признаніе.

На этомъ я оканчиваю мою рѣчь о докторахъ. Рѣзкость моего тона — не раздраженіе, а негодованіе, до какого паденія дошелъ этотъ привилегированный цехъ спеціалистовъ, обученныхъ государствомъ съ такими затратами совсѣмъ не для такихъ плачевныхъ результатовъ. Оть нихъ, отъ докторовъ, я знаю, моя книга встрѣтитъ непримиримое противодѣйствіе. Еще бы — каждый докторъ, прочитавъ ее, непремѣнно заболѣетъ на время, но я нисколько не боюсь ихъ гнѣва и способовъ борьбы.

Одинокій, еще не имѣя защиты въ общепризнанномъ успѣхѣ своего леченія, я принялъ и выдержалъ въ Югославіи борьбу со всей организаціей тамошнихъ докторовъ и вотъ — живъ и продожаю свое дѣло! Исторію этой борьбы полезно прочитать — ее найдете далѣе въ своемъ мѣстѣ — именно самимъ докторамъ, Пусть убѣдятся они, что ихъ сословіе прошло далеко за Геркулесовы столбы дозволеннаго. Пора одуматься и круто повернуть на новую дорогу! А больные пусть знаютъ и твердо помнятъ, что пока докторскій дипломъ не поставленъ подъ общественный контроль, они въ защитѣ и охранѣ своего здоровья могутъ разсчитывать только на самихъ себя. Помощниковъ среди докторовъ они найдутъ лишь въ лучшихъ людяхъ сословія, а лучшихъ — всегда и вездѣ мало!

Обществу, людямъ должно самимъ организоваться и не оставлять здоровья своего и своихъ семей въ рукахъ людей, довѣрія недостойныхъ и слабыхъ знаніемъ и — морально.

Для больныхъ пишу я эту книгу и къ нимъ теперь перехожу.

Въ каждомъ леченіи для больного прежде всего важно, конечно, знать — дѣйствительно ли оно излечи-

ваетъ? Для больного рѣшительно все равно, какъ его болѣзнь называется. Ему надо, чтобы боли его прекратились и всего бы лучше — навсегда!

Поэтому далѣе я отвѣчу на первомъ мѣстѣ на этотъ вопросъ, — дѣйствительно ли мое леченіе вылечиваетъ болѣзни, затѣмъ объясню подробно, въ чемъ само по себѣ это леченіе состоитъ и, наконецъ, — какъ надо лечить отдѣльныя болѣзни?

Такъ какъ доктора Югославіи въ борьбѣ со мной заключили общую стачку противъ леченія голоданіемъ, надѣясь его задушить, и отказали мнѣ въ помощи лабораторій, больницъ и клиникъ, то въ дальнѣйшемъ свои факты я подтверждаю не удостовѣреніями оффиціальныхъ медицинскихъ учрежденій, а самими больными „въ живѣ", у которыхъ каждый фактъ можетъ каждымъ быть точно провѣренъ.

Только тамъ, гдѣ, по понятнымъ причинамъ, нельзя назвать фамилію больного, напр. въ случаяхъ леченія сифилиса, я прибѣгаю къ удостовѣреніямъ оффиціальныхъ лабораторій, конечно, выдававшихъ свои анализы больнымъ, не зная, что тѣ лечились голоданіемъ.

Абсолютное доказательство.

Вотъ абсолютное доказательство того, что моя метода голоданія дѣйствительно лечитъ и излечиваетъ — доказательство, подтверждаемое и удостовѣреніями правительственныхъ спеціальныхъ лабораторій.

Немного исторіи — по спеціальной причинѣ.

Когда профессоръ Университета и шефъ Университетской Клиники по венерическимъ болѣзнямъ (Бѣлградъ, проф. Дж. Джорджевичъ) говоритъ печатно, что „отъ леченія голоданіемъ сифилиса, а особенно запущеннаго и нервнаго должно ожидать только сильнаго ухудшенія и развитія болѣзни, что намъ (?) о голоданіи уже десятки лѣтъ извѣстно" — то этимъ онъ показываетъ только то, что исторію своего предмета онъ знаетъ только за послѣдніе десятки лѣтъ, а пожалуй и то, что самый предметъ свой онъ знаетъ — лишь очень поверхностно, что конечно не допустимо для профессора.

Леченіе сифилиса голоданіемъ въ Европѣ вовсе не

ново, какъ думаетъ г. профессоръ. Оно въ ней старо, какъ сама болѣзнь!

Когда испанцы перенесли сифилисъ изъ Америки въ Европу, они съ нимъ вмѣстѣ перенесли и способъ леченія его, который въ то время существовалъ въ Америкѣ: посредствомъ голоданія, жажды и отвара священнаго дерева „гваякъ". Съ того времени леченіе сифилиса голоданіемъ распространилось по всей Европѣ и можно сказать даже, что только тѣ способы леченія его и имѣли въ ней дѣйствительный успѣхъ, въ которые такъ или иначе входило и голоданіе.

Извѣстный дѣятель нѣмецкаго гуманизма Ульрихъ фонъ Гуттенъ написалъ въ 1519 году книгу о своемъ излеченіи отъ сифилиса именно по этой методѣ — отваромъ гваяка, голоданіемъ и слабительными. Три вѣка затѣмъ были наполнены спорами, что, въ прибавку къ отвару гваяка дѣйствуетъ сильнѣе — воздержаніе отъ пищи или воздержаніе отъ воды? — а далѣе — борьбою съ явившимся съ востока „арабскимъ леченіемъ"— жаждой и ртутью. Противникомъ ртути былъ между прочимъ Ник. Поль, врачъ Императора Карла V. Его система леченія состояла въ слѣдующемъ: три раза въ день отваръ гваяка, ничего другихъ жидкостей, сухой хлѣбъ и фрукты (черносливъ и изюмъ) и слабительное. Послѣ первыхъ 9 дней ѣда немного увеличивалась. Весь курсъ былъ 15—60 дней. Въ началѣ 19 вѣка въ Швеціи Осбекъ лечилъ голоданіемъ упорные случаи сифилиса съ большимъ успѣхомъ. Въ 1811 г. правительство Шведское разрѣшило ему провѣрить научно свое леченіе въ Серафимовомъ лазаретѣ въ Стокгольмѣ. Особая комиссія наблюдала надъ ходомъ опыта. Она подтвердила успѣшность леченія и правительство изъявило Осбеку признательность націи и назначило ему пенсію. Въ 19-мъ вѣкѣ и до сего времени въ Германіи утвердилось леченіе упорныхъ случаевъ сифилиса и послѣдствія его — табеса — по методѣ силезскаго крестьянина Шрота, въ которую входятъ голоданіе, воздержаніе отъ питья и компрессы на все тѣло, вызывающіе сильную испарину.

Итакъ — скоро уже пятьсотъ лѣтъ какъ въ Европѣ идетъ леченіе сифилиса голоданіемъ. За это время успѣхи этого леченія удостовѣрялись и правительственными актами, а профессоръ университета не знаетъ о томъ!

Становится неловко по отношенію къ универси-

тету спросить его: „Отъ какого университета получили вы вашъ дипломъ?“

Только въ послѣдніе десятки лѣтъ голоданіе въ леченіи сифилиса было заслонено геніальными открытіями Л. Пастера по бактеріологіи, а затѣмъ сальварсаномъ проф. Эрлиха. Но должно указать вмѣстѣ съ тѣмъ, что теперь увлеченіе сальварсаномъ быстро проходитъ. Многіе спеціалисты считаютъ сальварсанъ только вреднымъ и излеченіе отъ него объясняютъ „самоизлеченіемъ“, а др. Зильберъ прямо утверждаетъ, что нынѣшнее распространеніе сальварсана поддерживается лишь тѣмъ, что кило сальварсана стоитъ лабораторіи 8 герм. марокъ, а продается оно аптекамъ по 10.000 мар., а больнымъ по 16.000 мар..

Я упростилъ леченіе голоданіемъ, явно слишкомъ сложное — и тѣмъ усилилъ его. Когда въ организмъ вводится могучая сила голоданія, измѣняющая въ немъ напряженіе самого животнаго его магнетизма, — что тогда остается чисто физіологическому воздѣйствію сальварсана, ртути и др.?! Въ леченіи лихорадки примѣшивайте — если хотите — къ хинину рѣчного песку или печной сажи — рѣчной песокъ и сажа прослывутъ тоже противо-лихорадочными средствами, но лечить болѣзнь будетъ всетаки одинъ хининъ!

Первыя же провѣрки подтвердили мои предположенія.

Уже давно я слышалъ отъ больныхъ, что, лечась голоданіемъ отъ разныхъ другихъ болѣзней, они „по пути“ получали облегченіе, а иные и полное излеченіе отъ сифилиса. Рядъ случаевъ показалъ, что голоданіе дѣйствительно излечиваетъ сифилисъ.

Вотъ факты — документы:

Въ современной медицинѣ степень зараженія при сифилисѣ опредѣляется реакціей Вассермана и др. и обозначается крестами отъ одного до четырехъ.

I — Больной Н. Н., вопреки леченію сальварсаномъ и ртутью, имѣлъ согласно анализу Бактеріологическаго Лабораторіума (Бѣлградъ) отъ 13 марта 1930 г. по реакціи Вассермана 2 креста, что означаетъ сильное зараженіе. Онъ выдержалъ 40 дней голоданія по моей методѣ и по анализу отъ 29 апрѣля т. г. кровь его оказалась чистой.

Удостовѣренія Бактеріологическаго Лабораторіума въ Бѣлградѣ:

отъ 13 марта с. г.	отъ 29 апрѣля с. г.
До голоданія	**Послѣ голоданія**

РЕЗУЛТАТ:

1. Оригинал-Васерман (три антигена)

2 Сакс-Георги

3 Хехт-Трибандо

4 Кан

Београд 13.III

РЕЗУЛТАТ

Оригинал-Васерман (три антигена)

2 Сакс-Георги

3. Хехт-Трибандо

4. Кан

Београд, 29.IV

II — Больной У. У. узналъ о своей болѣзни случайно. Два послѣдовательныхъ анализа крови отъ 25 сентября и 11 декабря 1929 г. № 2535 дали по 2 креста, хотя больной лечился сальварсаномъ и висмутомъ. Оставивъ это леченіе, онъ провелъ два неполныхъ срока голоданія — въ февралѣ 19 дней и въ мартѣ 10 дней, и по анализу отъ 9-го іюля № 17952 кровь его оказалась чистой.

Удостовѣренія Центр. Гигіенскаго Института въ Бѣлградѣ:

Отъ 11 декабря 1929 г.	Отъ 9 іюля 1930 г.
До голоданія	**Послѣ голоданія**

Серолошка налаз

R. Wassermann antigen I ++

antigen II ++

antigen III ++

R. Hecht ++

R. Sachs—Georgi +

R. Kahn +

Бр. 2535

Серолошка налаз

R. Wassermann antigen I —

antigen II —

antigen III —

R. Hecht —

R. Sachs—Georgi —

R. Kahn —

Бр. 17952

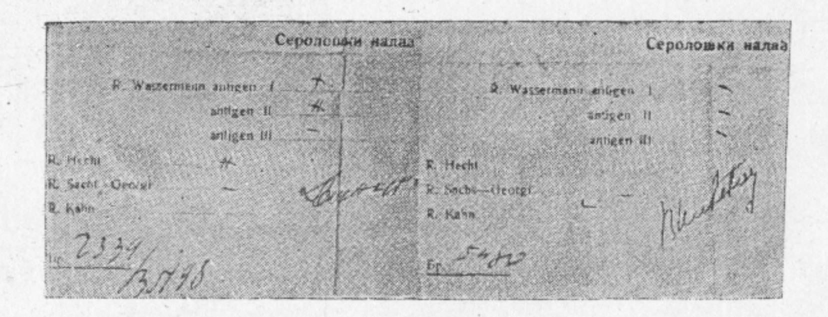
III — Больной С. С. вопреки леченію сальварсаномъ и ртутью имѣлъ въ декабрѣ 1929 г. по Вассермановой реакціи 2 креста. Послѣ 24 дней голоданія реакція оказалась негативной.

Отрицательное показаніе по реакціи Вассермана само по себѣ еще не обезпечиваетъ уничтоженія заразы въ корнѣ. Черезъ 2—3 мѣсяца реакція можетъ опять дать кресты. Но тоже бываетъ и для сальварсана, ртути

Удостовѣренія Центр. Гигіенскаго Института въ Бѣлградѣ:

Отъ 21 декабря 1929 г. Отъ 25 февраля 1930 г.

До голоданія **Послѣ голоданія**


Серолошки налаз
R. Wassermann antigen I +
antigen II +
antigen III —
R. Hecht +
R. Sachs-Georgi —
R. Kahn
Бр. 2334/13746

Серолошки налаз
R. Wassermann antigen I —
antigen II —
antigen III —
R. Hecht
R. Sachs—Georgi —
R. Kahn
Бр. 5482

и др. Наука медицины не имѣетъ провѣрки и леченія болѣе надежныхъ.

Общее ученіе о заразныхъ болѣзняхъ само переживаетъ въ настояще время въ наукѣ большой кризисъ. Бацилла уже не считается всеобъясняющимъ источникомъ заразы. Такой авторитетъ какъ др. Кальметъ утверждаетъ, что возможенъ туберкулезъ и зараженіе имъ и безъ палочекъ Коха. Есть болѣе глубокій ядъ — в и р у с ъ туберкулеза, который лишь въ третьемъ перерожденіи своемъ даетъ бациллу. Спирохета сифилиса дѣлитъ судьбу палочки Коха. И она не безусловно приноситъ съ собою зараженіе, требуется еще „что-то" кромѣ нея въ организмѣ, чтобы зараженіе произошло.

Но это — область науки медицины, а моя сфера— практика леченія. Въ ней доказано, что мое леченіе,

моя метода дѣйствительно лечитъ сифилисъ, дѣйствительно оздоровляетъ человѣка отъ него, а въ какой мѣрѣ и на какое время, это должны установить опыты, опыты и опыты!

Доказано также и то, что разница въ результатахъ съ сальварсаномъ, ртутью и др. у леченія голоданіемъ все-таки огромная, и прямо въ пользу голоданія, ибо сальвар санъ и ртуть потрясаютъ и разрушаютъ организмъ, а сальварсанъ приноситъ часто и слѣпоту, глухоту, а иногда и смерть, при голоданіи же ничего этого не бываетъ и не можетъ быть. Оно напротивъ очищаетъ, освѣжаетъ и укрѣпляетъ весь организмъ — больной У. У. послѣ голоданія прибавился въ вѣсѣ за $1^1/_2$ мѣсяца на 6 кило болѣе, чѣмъ имѣлъ до голоданія!

Долженъ указать при этомъ, что мое леченіе сифилиса состоитъ не въ одномъ голоданіи, но и въ соотвѣтственномъ питаніи и пробужденіи внутреннихъ силъ человѣка для борьбы съ болѣзнью. Средства къ этому употребляются вполнѣ простыя и всѣмъ доступныя, но безъ нихъ успѣхъ не обезпеченъ, и такое леченіе не будетъ леченіемъ по методѣ Суворина.

Только для людей, не слѣдящихъ широко за движеніемъ искусства леченія въ мірѣ, эти излеченія сифилиса голоданіемъ могутъ казаться удивительными. Въ С. А. Штатахъ и дипломированные врачи уже давно пробуютъ это леченіе.

Въ американскомъ журналѣ „Physicculture" 1921 г. приводится такой фактъ:

Сифилисъ — 1921 г. „Джозефъ Томасъ. Сильнѣйшая реакція Вассермана — 4 креста. Провелъ „спеціальное" леченіе, которое устранило внѣшнія проявленія болѣзни. Черезъ 2 мѣсяца, когда Т. поступилъ во флотъ, симптомы явились опять и Вассерманова реакція дала опять 4 плюса. Затѣмъ въ теченіе 9 мѣсяцевъ больной вынесъ курсъ сальварсана, ртути и іодистаго калія съ тѣмъ единственнымъ результатомъ, что желудокъ совсѣмъ отказался работать и стала развиваться анемія. Реакція Вассермана по прежнему показывала 4 плюса. За отказъ продолжать леченіе Т. былъ исключенъ изъ военной службы съ порицательной аттестаціей; онъ однако предпочелъ такое исключеніе окончательной потерѣ здоровья, которая ему грозила. Онъ голодалъ 19 дней, за это время съѣвъ только яблоко на 13-день.

Послѣ голоданія онъ выдержалъ молочную діету *) въ 13 недѣль. Результатъ — всѣ явленія болѣзни прекратились. Вассерманова реакція стала негативной".

Медицина народная и сама природа умѣютъ найти въ человѣкѣ силы, способныя бороться рѣшительно со всѣми болѣзнями. Голоданіе служитъ этимъ силамъ общею основою и опорою, пробуждая, возбуждая и обновляя всю область психизма въ человѣкѣ и повышая въ организмѣ напряженіе животнаго магнетизма.

Во времена Моисея тогдашняя медицина уже знала излеченія и отъ проказы, — былъ установленъ даже особый порядокъ для признанія левитами случаевъ такихъ излеченій, — значитъ они были, и довольно часто.

Др. Симоновъ, проф. Мед. Хир. Военной Акад. въ Петроградѣ, лечившій съ большимъ успѣхомъ многія болѣзни внушеніемъ и гипнозомъ, говорилъ мнѣ, что въ лепрозоріи д-ра Петерсона подъ Петроградомъ, ему удавалось внушеніемъ доводить „узелки" болѣзни до распаданія. Голоданіе безспорно много усилило бы дѣйствіе гипноза на больного.

Какъ сообщилъ мнѣ ген. Казановичъ, у калмыковъ Семирѣченской области чахотка лечится строгимъ голоданіемъ. Человѣкъ доводится до полнаго истощенія — кожа до кости. Пить дается только вода, иногда холодная, иногда горячая, какая, когда — указываетъ врачъ-знахарь. Когда наконецъ человѣкъ дойдетъ до состоянія скелета съ сухой кожей, его начинаютъ отпаивать кумысом и — чахотка въ немъ убита!

О ракѣ Б. Макъ Фадденъ въ своей книгѣ „Fasting for Health" говоритъ: „Въ раннихъ „фазахъ" рака есть всѣ основанія вѣрить, что голоданіе дѣйствительно остановитъ и затѣмъ и вылечитъ ужасную болѣзнь, какъ это и произошло нѣсколько разъ на моихъ глазахъ. Д-ръ А. Рабольати, извѣстный спеціалистъ по раку, очень рѣшительно высказывается за голоданіе при начальныхъ стадіяхъ рака, и это мнѣніе поддерживается многими выдающимися врачами. Даже и въ позднихъ

---

*) Молочная діета начинается съ 2 дней фруктовой діеты съ кашами. Затѣмъ — пить молоко теплое, сося его съ края стакана по немногу, чтобы оно хорошо мѣшалось со слюною. Въ первый день каждые 2 часа пить по $^2/_3$ стакана. Во второй — каждые 2 часа по стакану. Дальше сокращать промежутки, доходя до 4 - 5 литр. въ день. Для освѣженія апетита допускаются въ день 2—3 апельсина или другихъ сладкихъ плодовъ.

формахъ рака леченіе голоданіемъ даетъ болѣе надеждъ на задержаніе болѣзни и продолженіе жизни (жизни болѣе сносной по крайней мѣрѣ), чѣмъ всякій иной къ тому способъ".

Первому авторитету С. А. С. Штатовъ по практической медицинѣ, д-ру Дж. Г. Келлогу, первый авторитетъ медицинской химіи Германіи проф. Эрлихъ сказалъ о своихъ опытахъ съ питаніемъ при ракѣ у животныхъ: „развитіе рака можетъ быть значительно ограничено подборомъ пищи, но чтобы обезпечить опредѣленный результатъ (т. е. чтобы прервать болѣзнь) приходилось доводить нашихъ животныхъ голоданіемъ почти до смерти". О леченіи рака голоданіемъ см. далѣе въ третьей книгѣ о голоданіи „Моя клиника".

Даже такая ужасная болѣзнь, какъ лошадиный сапъ повидимому лечится голоданіемъ. Ген. Эккъ разсказывалъ мнѣ, что весною 1915 г. онъ ревизовалъ лошадей 7-го Мортирнаго дивизіона въ Галиціи. Осмотрѣть пришлось нѣсколько сотъ лошадей. Работа была тяжелая и за обѣдомъ послѣ этого онъ невольно обратилъ вниманіе, что ветеринару дивизіона, который работалъ съ нимъ все утро, подали только стаканъ чаю. „Отчего такое отсутствіе аппетита?" — „Сегодня послѣдній день моего двѣнадцатидневнаго поста". — „Какого поста?" — Ветеринаръ разсказалъ, что нѣсколько лѣтъ тому назадъ онъ при операціи заразился сапомъ. Одинъ мѣстный врачъ вылечилъ его голоданіемъ, и чтобы болѣзнь не повторялась, предписалъ ему режимъ голодать по три дня кажный мѣсяцъ и два раза въ годъ по 12 дней. Этотъ режимъ спасенный, конечно, строго соблюдалъ и пользовался превосходнымъ здоровьемъ. Къ сожалѣнію ген. Эккъ не могъ сообщить мнѣ имени этого ветеринара и подробностей о самомъ леченіи — его пріемахъ и срокѣ цѣлительнаго голоданія и я очень прошу всѣхъ, кто можетъ что-нибудь дополнить къ его разсказу, написать мнѣ по адресу: Алексѣю Суворину, Бѣлградъ, Югославія.

Ген.-лейт. Шишко въ письмѣ ко мнѣ сообщаетъ: „Бациллы сапа какъ и чахотки, особою оболочкою (выражаясь грубо, какъ бы — вощиною) защищены отъ дѣйствія лечебныхъ вспрыскиваній, которыя поэтому приходится вводить въ количествахъ слишкомъ большихъ, опасныхъ для здоровыхъ тканей. Но интересно то, что при вскрытіяхъ степныхъ калмыцкихъ лошадей, пав-

шихъ отъ другихъ болѣзней (или, напримѣръ, пристрѣленныхъ при переломѣ ноги) иногда въ легкихъ оказывались слѣды давнишняго самоизлеченія сапа — явленіе небывалое въ культурныхъ районахъ. Конечно постоянное пребываніе въ степномъ воздухѣ здѣсь играетъ роль, но съ другой стороны табунныя лошади ежегодно въ періодъ между 1 декабря и 1 апрѣля поневолѣ проходятъ черезъ голодный режимъ продолжительностью въ среднемъ $1^1/_2$—$2^1/_2$ мѣсяца. Эта безкормица особенно тяжка при „пластѣ", когда вслѣдствіе льда, покрывшаго землю отъ мороза послѣ оттепели, лошадь не можетъ такъ добывать прошлогоднюю траву, какъ она это дѣлаетъ изъ подъ мягкаго снѣга. Весьма возможно, что это періодическое голоданіе и помогаетъ самоизлеченію отъ сапа.

Все это въ сущности очень просто. Мы запугали себя всесильной бациллой, а она въ сущности только плѣсень, могущая развиться только тамъ. гдѣ есть для нея подходящая почва и грязь. На чистой почвѣ она жить не можетъ. Значить — умѣйте только очистить почву — организмъ человѣка — и никакая бацилла вамъ не страшна! А голоданіе-то и чиститъ организмъ человѣка до самыхъ его глубинъ и не только чиститъ, но и повышаетъ въ немъ торжествующую силу жизни. Такому противнику бацилла естественно должна сдаться!

Итакъ моя метода дѣйствительно лечитъ!

Изъ приведенныхъ далѣе фактовъ вы увидите, что она лечитъ дѣйствительно всѣ и всякія болѣзни, даже самую безпощадную между ними — старость.

Этой самой безпощадной болѣзни даю первое мѣсто. Въ письмахъ самихъ лечившихся читатель найдетъ по пути указанія, какъ надо пожившимъ и пожилымъ людямъ отдыхать, чтобы, съ отдыхомъ и возстановленіемъ силъ вмѣстѣ, освободиться и отъ такихъ мучителей старости, какъ склерозъ, удушье, повышенное давленіе въ крови, большія и малыя, давнія и недавнія разстройства печени, почекъ, нервовъ и пр. — подробно обо всемъ этомъ говорится въ третьей моей книгѣ о голоданіи: — „Моя клиника".

И достигаются всѣ эти излеченія не только безъ ежедневнаго глотанія всякихъ патентованныхъ средствъ,

безъ инъекцій, кровопусканій, дорогихъ поѣздокъ на воды, а сидя удобно дома и въ добавокъ ко всему со значительнымъ сбереженіемъ въ обычныхъ вашихъ расходахъ!

Склерозъ, ишіасъ, запоры—при 72 годахъ возраста.

Извѣстный героически стойкой защитой крѣпости Осовецъ въ Міровую войну ген.-лейт. Н. Бржозовскій мнѣ пишетъ изъ Рисани (Бока Которская, Югославія):

> „Природа—открытая книга: тотъ, кто хочетъ и умѣетъ ее читать, способенъ творить чудеса".
>
> Х. У.

М. Г. Мнѣ 72 года. Жизнь, проведенная бурно, сдѣлала свое дѣло и старость была отягощена мозговымъ склерозомъ съ постоянными шумами въ головѣ. Малѣйшая сырость — появлялся ишіасъ — мучительный, длительный, остро болѣзненный. Дыхательные, питательные пути и носоглотка засорены, кишечникъ въ мертвой неподвижности, животъ 106,5 см. въ окружности, при 82 кгр. общаго вѣса. Только благодаря здоровому заложенному фундаменту я выглядѣлъ сравнительно бодро, но эта добрость была кажущаяся, а въ сущности — гробъ повапленный съ хрипами въ легкихъ, перебоями ожирѣвшаго сердца и общей нервностью.

Отбывъ за долгую службу 5 кампаній съ раненіями, контузіями и отравленіемъ ядовитыми газамм во время газоваго штурма крѣпости Осовецъ въ 1915 году, я смерти не особенно боялся, но меня постоянно угнетала возможность частичнаго кровоизліянія въ мозгъ и вѣроятность долгаго полусознательнаго существованія. За свою жизнь я столько выпилъ іода, что собери его вмѣстѣ, я могъ бы утонуть въ немъ. Всякіе принятые іодистые препараты исчислялись фунтами, а склерозъ все усиливался и голова тяжелѣла.

Вѣрилъ ли я въ аллопатическую лечебу? Нѣтъ, какъ не вѣрилъ и въ гомеопатическую, которой пользовался тоже.

Какъ указано выше, я ждалъ трагическаго конца и, наконецъ, мнѣ надѣло ждать. Съ одной стороны надоѣло, а съ другой, чѣмъ я рисковалъ? И вотъ, бро-

сивъ рецептурную кухню, я обратился къ вашему способу — голоданію.

Я говорилъ себѣ такъ: на зиму, на холодное время засыпаетъ царство растительное, отдавъ землѣ переработанные соки, засыпаетъ частью царство земноводмыхъ и пресмыкающихся, идутъ въ берлоги и норы многія изъ царства животныхъ и частью насѣкомыхъ; за все это время спячки они такъ или иначе продѣлываютъ кругъ очистительной голодовки, чтобы черезъ нее весной возродитьса къ новой жизни. И все это неоспоримо доказываетъ, что голодовку узаконила мать-природа, которая знаетъ, что мы неряхи и при избыткѣ, всегда смертельно загрязнимъ себя, объѣдаясь.

Дабы одухотвориться, голодаютъ факиры, подвижники и нѣтъ религіи, которая не предписывала бы постаголодовки, а потому, поставивъ и себя въ родъ существъ, повинующихся голосу природы, я назначилъ себѣ 21-дневную голодовку.

21-дневный срокъ я избралъ для себя потому, что онъ согласно вашего наставленія больше меньшаго недѣльнаго срока и меньше большаго 40-дневнаго, т. е. золотая середина, наиболѣе подходящая къ моимъ 72 годамъ, и, значитъ, наименѣе опасная на тотъ случай, если мой организмъ запротестуетъ и воспротивится „насилію“.

Усвоивъ себѣ по вашей книгѣ теоретически процессъ оздоровительнаго голоданія, я къ голоданію приступилъ 10 октября, принявъ наканунѣ вечеромъ 3 слабительныхъ таблетки „Cascarae Sagradae“, а утромъ клизму въ $1^1/_2$ литра тепловатой воды. Въ это же утро я взвѣсился и сдѣлалъ нужные обмѣры. Данныя получились слѣдующія: вѣсъ — 82 кгр., объемъ живота по крестцу — 106,5 см., грудь по линіи большихъ мышцъ — 103,5 см., шея по линіи гортани — 38,5 см., температура — 36,3 и пульсъ — 80, при довольно спокойномъ сердцѣ. Сильный шумъ въ головѣ, хрипы въ легкихъ при короткомъ дыханіи, патентованные запоры, полная атонія кишечника, мушки съ блестками въ глазахъ, ощущеніе временно затихшаго ишіаса, вялость всей мускулатуры, особенно ножной, безсонница и общее внутренне подавленное состояніе — вотъ реальные признаки старчества.

Какъ въ первый день голоданія, такъ во всѣ остальные 20 дней, я не ощущалъ никакого аппетита и ника-

кой жажды. Пища и куренiе для меня были безразличны, хотя и тѣмъ и другимъ я ранѣе злоупотреблялъ многiе годы. Назначенные вами $^1/_2$ литра воды съ лимономъ выпивались въ продолженiе сутокъ полунехотя, и дѣлалось это больше по сознанjю необходимости омыть глубокiе внутреннiе органы, нежели по требованiю организма.

Съ перваго же утра у меня началось, точно по какому то приказу обильное отдѣленiе слюны съ языка и слизистыхъ оболочекъ рта. Это отдѣленiе продолжалось всѣ 21 день и днемъ и ночью, что мѣшало спать, хотя особеннаго ослабленiя организма не вызывало и духъ оставался бодрымъ съ явной тенденцiей на повышенiе. Всѣ 21 день по утрамъ — клизма и черезъ день по три таблетки слабительнаго на ночь. Всѣ 21 день отсутствiе стула по естественному желанiю, а выходящая клизма сильно окрашена въ цвѣтъ охры съ присутствiемъ „пробокъ".

Такъ какъ первые 9 дней были сегодня, какъ вчера, и вчера, какъ завтра, я подробнаго дневника голодовки не привожу, ибо и температура была не выше 36,5, пульсъ около 80 и сердечные толчки почти спокойны, а слюна непрерывна и днемъ и ночью, точно ее выкачивали изнутри какими то приборами. Не чувствуя особой гнетущей усталости, несмотря на безсонницу я на 10 день голодовки произвелъ выясненiе результатовъ, причемъ оказалось: вѣсъ 74 кгр., объемъ брюшины 100 см., грудь 97 см., шея 36 см., усилилась слабость ногъ, особенно при подъемѣ; ощущается остро-кисло-перегарный запахъ, трепыханiе сердца, при повышенномъ давленiи крови.

Для успокоенiя сердца я принялъ рюмку настойки „Adonis vernalis" а для пониженiя давленiя крови 30 капель чесночной вытяжки *). Дважды въ сутки повторен-

*) Настой „Adonis vernalis" приготовляется такъ: 4 грамма травки всыпаю въ $^1/_4$ литра очень горячей кипяченой воды, даю 20 мин. настояться, процѣживаю и лекарство готово. Прiемъ 3 раза въ день по столовой ложкѣ. Это средство видимо регулируетъ дѣятельность сердца и всегда мнѣ помогаетъ. Послѣ голодовки я къ нему не прибѣгалъ, а во время голодовки принялъ только 2 ложки, когда сердце начало безпокоиться на 9-й день голоданiя.

Вытяжка чеснока приготовляется такъ: 200 гр. мелко изрѣзаннаго хорошаго чеснока всыпается въ 300 гр. спирта и настаивается въ продолженiи 2-хъ недѣль въ тепломъ мѣстѣ. Затѣмъ процѣживается черезъ гигроскопическую вату и вытяжка готовя. Если чувствуется

ные эти пріемы успокоили сердце и уменьшили приливы къ головѣ.

11-й день голодовки: аппетита никакого нѣтъ, нѣтъ жажды, нѣтъ желанія курить и толькая общая слабость даетъ себя чувствовать, хотя духомъ бодръ и, особенно по утрамъ, даже нѣкоторое восторженное состояніе. Мое духовное „я", бывшее ранѣе связаннымъ, какъ бы зажатымъ отравленной мускулатурой, начинаетъ видимо освобождаться, становится для меня реальнымъ и повелительно дѣйствующимъ. Съ лица я спалъ, животъ подтянуло; окружающіе соболѣзнуютъ и совѣтуютъ перестать себя мучить, говоря, что въ 72 года поздно обращаться къ Мефистофелю за молодостью, но я упоренъ, упоренъ потому, что окрыленъ ощущаемой надеждой и такъ какъ все въ порядкѣ, то моимъ печальникамъ объявляю: „буду голодать не 21 день, а 28".

11—20-ый день проходятъ гладко: каждое утро клизма, черезъ день слабительное на ночь. Апетита нѣтъ, нѣтъ жажды, нѣтъ желанія курить, $^{1}/_{2}$ литра воды выпиваются въ сутки съ нѣкоторымъ принужденіемъ и больше потому, что временами чувствовалась тошнота. Чтобы глотки воды были пріемливѣе, слегка смазывалъ языкъ вишневымъ сиропомъ.

Съ 11-го дня увеличивается общая слабость, головокруженіе, одышка при подъемѣ, трепыханіе сердца и клонитъ къ постели, лежа въ которой я чувствую себя вполнѣ прекрасно, но такъ какъ я заставляю себя строго держать привычный образъ жизни и занятій, то лежаньемъ себя я особенно не балую и каждый день два раза гуляю по 3000 шаговъ и отдыхаю сидя на воздухѣ, дѣлая глубокія вдыханія носомъ и выдыхая отработанный легкими воздухъ ртомъ.

Совершенно свободно, легко я подхожу къ 21-му дню голоданія; рѣшимость продолжить голоданіе до 28-ми дней крѣпнетъ, но... утромъ 21-го дня, вставая съ постели, меня такъ качнуло, такъ потемнѣло въ глазахъ, что я здѣсь же сказалъ себѣ: „довольно опыта, пора перейти къ питанію!" И сдѣлавъ себѣ молочно-водно-

---

повышенное давленіе крови или приливы къ головѣ, то я обыкновенно принимаю во время ѣды (чтобы уничтожить запахъ) по 30 капель вытяжки на рюмку воды за завтракомъ, обѣдомъ и ужиномъ. Результатъ всегда хорошъ. Это дозировка Французской Академіи; помимо пониженія давленія крови пріемы вытяжки (2—3 недѣли) всегда бодрятъ и повышаютъ жизненный тонусъ.

медовый чай и выпивъ одинъ стаканъ, я почувствовалъ себя прекрасно, — я воскресъ! Сердце стало работать спокойно, дыхательные и носоглоточные пути чисты, головной шумъ замѣтенъ только въ лѣвой верхней части головы, не ощущаю склероза, очистились глазные бѣлки, взглядъ живой, мозгъ работаетъ, какъ въ былые молодые годы; весь я помолодѣлъ и въ порывѣ бодраго духа приготовилъ себѣ на завтракъ манную кашу. Съѣлъ съ аппетитомъ, ужиналъ тоже кашей и, впервые за 21 день, я днемъ заснулъ, правда на короткое время.

Утро 22-го дня я встрѣтилъ приподнято бодро, пилъ съ аппетитомъ и кускомъ хлѣба молочно-медово-водный чай, завтракъ изъ рисовой каши, ужиналъ ею же съ хлѣбомъ и чаемъ и радуясь, опять заснулъ и хотя сонъ былъ короткій, чувствовалъ, что онъ меня освѣжилъ— я радостенъ и какъ-то особенно благорасположенъ къ окружающимъ меня людямъ.

23-й день я ѣлъ болѣе обильно, началъ пить на ночь „Планинку“ (горная кровочистительная и подбадривающая травка-чай) и сокъ одного апельсина.

На 4-й день моего вегетаріанскаго питанія мой кишечникъ ожилъ и вступилъ въ отправленіе своихъ прямыхъ обязанностей безъ всякихъ побудительныхъ съ моей стороны средствъ. Явленіе это я приписываю и результату голоданія и „Планинкѣ“ и главнымъ образомъ пищѣ, на которую я теперь перешелъ.

Провѣривъ результаты голодовки, — я рѣшилъ показать себя опытному врачу, который знаетъ цѣну своимъ словамъ.

Провѣрочныя данныя показали: вѣсъ 70 кгр. т. е. уменьшился на 12 кгр., объемъ живота — 97 см., т. е. уменьшился на 9,5 см., груди 94 см., т. е. меньше на 9,5 см. и шеи 35 см., т. е. меньше на 3,5 см. Эти данныя и перемѣну въ самочувствіи я подробно доложилъ врачу; долго онъ меня выстукивалъ и выслушивалъ и дословно сказалъ: „Вы поразительно измѣнились къ лучшему, прямо омолодѣли и вамъ не 72 года, а ну не болѣе 45—50 по состоянію внутреннихъ органовъ. — Сдѣлать вамъ маленькую операцію и ручаюсь, что вы надолго забудете ваши 72 года и будете совсѣмъ молодцомъ!“. Эти слова опытнаго врача еще болѣе меня окрылили, и я чувствую и другіе это видятъ, какъ съ каждымъ днемъ я крѣпну, несмотря на то, что усиленно

работаю по завѣдыванію русскимъ Инвалиднымъ Домомъ. 5-го ноября я сдѣлалъ г. г. инвалидамъ подробный докладъ о ходѣ оздоровительной голодовки и многіе, видя результаты на лицо, рѣшили послѣдовать моему примѣру.

Чувствуя, что новымъ здоровьемъ я обязанъ вашему, Алексѣй Алексѣевичъ, открытію, я приношу вамъ мою глубокую благодарность.

Н. Бржозовскій

Артиллеріи Генералъ-Лейтенантъ, бывш. Комендантъ Крѣпости Осовецъ, Командиръ 44 корпуса, а нынѣ Комендантъ Русскаго Инвалиднаго Дома.

15 ноября 1929 г.
Рисань
(Бока Которска)
Инвалидный Домъ.

Особаго вниманія въ этомъ письмѣ заслуживаютъ строки объ оживляющемъ и ободряющемъ вліяніи голоданія на общее душевное состояніе человѣка. Въ поздніе годы жизни кому будетъ излишне найти такую опору внутри самого себя!!

Черезъ мѣсяцъ послѣ голоданія ген. Н. Бржозовскій дополнилъ свое письмо слѣдующими свѣдѣніями:

„Я чувствую себя значительно лучше нежели прежде. Улучшеніе особенно рѣзко сказалось въ подъемѣ общей бодрости и совершенно исчезли признаки ишіаса. Сердце значительно окрѣпло и даетъ возможность подъемовъ безъ появленія одышки; появился освѣжающій сонъ, какъ послѣ обѣда, такъ и ночью, причемъ сонъ въ большинствѣ настолько крѣпокъ, что меня не будитъ даже сильная гроза. Желудокъ дѣйствуетъ хорошо, не менѣе двухъ разъ въ сутки, а также увеличилось и отдѣленіе мочи. Менѣе рѣзко замѣтно улучшеніе склероза мозговыхъ сосудовъ, но это вѣроятно потому, что онъ у меня съ 1911 года, т. е. 18 лѣтъ и, вѣроятно, — были сильно поражены глубокіе сосуды мозга. Я полагаю — второе голоданіе доберется и до нихъ“.

Случаи:

1 — Склерозъ, утомленіе сердечной мышцы, расширеніе аорты, глаукома.

2 — Гангренозная рана при сахарной болѣзни. Отрѣзана нога. Фурункулозъ.

3 — Ракъ печени, желч. пузыря, 12-перстной кишки.

Вотъ случаи, происшедшіе въ одной и той же семьѣ въ тремя разными лицами, которые показываютъ, что дѣлаетъ голоданіе, когда его примѣняютъ во время, и что бываетъ, когда съ нимъ запаздываютъ.

„Я, Зинаида Іовановичъ, жена протопопа Боже Іовановича, (Бѣлградъ) имѣла по опредѣленію нашихъ наилучшихъ докторовъ-спеціалистовъ артеріосклерозъ въ болѣе сильной степени, чѣмъ допускаютъ мои годы (57 л.), напуханіе сердечной мышцы, значительное расширеніе аорты и кромѣ всего того (на основѣ артеріосклероза) глаукому глазъ. Прописывали мнѣ всякія дорогія лекарства и конечно всѣ — діэту. Однако несмотря на всѣ эти лекарства, діэты и поѣздки по минеральнымъ водамъ я чувствовала себя очень плохо, ноги отказывались служить, при малѣйшей усталости дѣлалась тажелая одышка — и во всемъ остальномъ все, какъ со всѣми старыми людьми.

Три года назадъ я рѣшилась лечиться голоданіемъ. Голодала около 20 дней. Уже черезъ недѣлю я почувствовала себя очень легко, стала подвижной, нестомчивой, перестала испытывать одышку. Съ тѣхъ поръ я вообще не знаю, что такое усталость. Цѣлый день работаю и никакой усталости! Все же я не выздоровѣла совершенно — не было времени голодать болѣе долгій срокъ. Голоданіе подѣйствовало на меня очень хорошо. Глаукома глазъ не прошла, но ходъ болѣзни видимо задержался. Для глазъ нужно было голодать всѣ 6 недѣль, чего я не могла сдѣлать.

Мой мужъ, протопопъ Божа Іовановичъ прошлой (не этой) зимою обморозилъ ноги, провожая похороны, что тянулось $2^1/_2$ часа, а морозъ былъ около 30°. На обмороженыхъ ногахъ открылись раны, которыя загноились. На одной ногѣ онѣ прошли, а на другой упорно не закрывались, несмотря на поѣздку во Враньячку Баню. Должна прибавить, что у него сахарная болѣзнь, которая и не давала закрыться ранкѣ, самой по себѣ

небольшой. Мужъ по большей части лежалъ въ востели и съ мукой при нашей помощи могъ сойти по короткой лѣстницѣ. По приходскимъ требамъ ходить не могъ. Боли отъ ранки были сильныя, особенно при прикосновеніи.

На мои настоянія онъ только уже въ началѣ октября (а ноги отморозилъ еще въ январѣ) рѣшилъ голодать. Уже на шестой день голоданія ранка у него закрылась, нагноеніе прекратилось. Онъ сталъ ходить безъ нашей помощи, ощущая себя сильнѣе и свѣжѣе, потерялъ нездоровый цвѣтъ лица, моча стала свѣтлой, а боли въ суставѣ мизинца, гдѣ была ранка, совершенно исчезли. Одно плечо у него не много словно сводило. Прошло и это. Онъ оправился, сталъ выходить по своимъ приходскимъ дѣламъ, И все это было такъ быстро и такъ очевидно — онъ голодалъ всего только 12 дней! И цѣлую зиму онъ былъ вполнѣ здоровъ. Только вотъ черезчуръ расхрабрился и пересталъ держать хотя бы необходимѣйшую діэту по сахарной болѣзни. Въ великомъ посту (въ мартѣ) онъ сталъ жаловаться, что устаетъ — это обычно бываетъ при сахарной болѣзни. Я ему совѣтовала поголодать хотя десятокъ дней. Не хотѣлъ. Тутъ у него сталъ болѣть средній палецъ на лѣвой ногѣ. Онъ не обратилъ на то вниманія — по приходу было много дѣла. Палецъ почернѣлъ. Зовемъ доктора. Онъ говоритъ: „гангрена“ — надо немедленно операцію. Въ тотъ же день мужъ перешелъ въ больницу — на четвертый день Пасхальной недѣли. Однако его не оперировали сейчасъ же, а только пять недѣль спустя ему отрѣзали палецъ, а черезъ три недѣли и всю ногу почти до колѣна. Теперь онъ лежитъ въ больницѣ уже 100 дней и принялъ уже 250 инъекцій инсулина и адеколина. А теперь, когда оперированная нога зажила, ему массировали правую ногу, чтобы оживить ее послѣ долгаго лежанія, и у него открылся фурункулозъ и до сихъ поръ онъ еще въ больницѣ. До коихъ поръ? Доктора говорятъ, что они сдѣлали все, что могли: отрѣзали палецъ, ногу, усердно промываютъ нарывы — и говорятъ, что все въ рукѣ Божіей! А если бы послушалъ совѣтовъ и проголодалъ бы хотя 12 дней въ Великомъ Посту, остались бы и палецъ, и нога, и не имѣлъ бы нарывовъ, и все это удовольствіе не обошлось бы въ десятокъ тысячъ динаръ, но еще избавилъ бы отъ мукъ и тревогъ и себя, и се-

мейныхъ, и своихъ коллегъ, которые уже четыре мѣсяца замѣняютъ его въ работѣ по приходу.

Вернусь немного назадъ.

Сестра моего мужа Даница Л. Янковичъ, учительница на пенсіи, болѣла по смерти своего мужа, Лазара Янковича, уже три года, болѣла, какъ признали наши наилучшіе профессора (интернисты и операторы) ракомъ, охватившимъ печень, желчный пузырь и 12 перстную кишку. Сказали, что оперировать нельзя. Признали то прошлою зимою: „пусть живетъ, пока живетъ"! — А прошлымъ лѣтомъ сказали, что и на воды ее везти нельзя. Лежала нѣкоторое время въ больницѣ, а потомъ перешла въ клинику ради діагноза и разныхъ осмотровъ. Итакъ — лекарства нѣтъ! Почти все время она лежала и вѣчно съ термофоромъ на печени... Тяжелая больная. Когда, однако, она увидѣла, что брату Божи такъ очевидно помогли всего 12 дней голоданія, она рѣшила, что и она будетъ голодать. Въ ноябрѣ она начала свое голоданіе. Переносила она голодъ легко. Уже черезъ 6-7 дней она ходила легко и бодро, повеселѣла, боли стали уменьшаться, стала гулять по улицамъ и безъ усталости. Послѣ 20 дней у нея стали выходить съ водой отъ клизмы кишечникомъ камни, крупные, какъ лѣсной орѣхъ, обглаженные, точно нарочно шлифованные, затѣмъ много болѣе мелкихъ камней, какъ въ желудкѣ у курицы, необглаженныхъ (всего крупныхъ, какъ лѣсной орѣхъ, камней вышло 12 — Прим. А. Суворина) и, наконецъ, песокъ, словно изъ рѣки вынутый. И это выбрасываніе камней длилось мѣсяцъ времени. Боли прекратились. Проголодала она 28 дней и больше не могла. Когда она стала ѣсть, то почувствовала, что въ желудкѣ что-то жжетъ и было ей нехорошо. Черезъ 10 дней послѣ того, какъ она стала ѣсть, ее вдругъ стало рвать кровью. Позвали доктора. Говоритъ, что у больной былъ нарывъ въ желудкѣ — теперь онъ прорвался. Кровь шла рвотой весь тотъ день. Докторъ прописалъ 6 недѣль пить только молоко, но она рѣшила лучше поголодать снова 2 недѣли.

Теперь она здоровая женщина, какъ только можетъ быть здорова женщина въ 62 года, имѣющая предрасположеніе къ камнямъ въ печени.

И такъ по всѣмъ осмотрамъ докторовъ у нея признанъ былъ ракъ. А были въ дѣйствительности камни въ печени и въ желчномъ пузырѣ и нарывъ въ же-

лудкѣ. И ни то, ни другое не указалъ ни одинъ діагнозъ докторовъ.

Этой весною доктора сказали, что пожалуй, ей будетъ хорошо побыть во Вранячкой Банѣ. И она поѣхала туда въ маѣ. Мнѣ кажется, однако, что пользы ей отъ того не было никакой.

Теперь она не женщина, осужденная докторами на смерть, но правда пожилая, однако, „сохранившаяся" женщина съ хорошимъ, здоровымъ цвѣтомъ лица, и быстрыми и увѣренными движеніями. Она уполномочила меня все это написать и я согласилась потому, что мы всѣ трое въ общей связи: я испробовала леченіе на себѣ, мужъ мой—на себѣ и его сестра—на себѣ также.

Зинаида Јовановичъ
жена протопопа.

1 авг. 1930 г.
Београд, Мраовичева ул., 10.

Картина тяжкой семейной трагедіи, вызванной ошибками докторскаго діагноза и леченія! Обратите вниманіе, какъ при голоданіи быстро приходитъ леченіе. Доктора поставили діагнозъ „ракъ". Діагнозъ былъ невѣренъ и три года больной было все хуже и хуже. Я же могъ сказать этой больной, когда она ко мнѣ пришла, только что у нея камни въ печени и повидимому еще какая-то опухоль въ кишечникѣ, а рака навѣрно у нея нѣтъ, ибо при ракѣ она не сохранила бы силы такъ, какъ сохранила ихъ на дѣлѣ. Точнѣе выяснить сущность болѣзни должно было голоданіе. Оно было примѣнено и начало дѣйствовать сейчасъ же, независимо отъ того, полонъ или неполонъ, вѣренъ или невѣренъ былъ мой діагнозъ или совѣтъ. И за 28 дней у больной прошли боли, вышли камни, опухоль собралась въ нарывъ, нарывъ очистился и... больная выздоровѣла! И все кончилось за 42 дня голоданія послѣ 3 лѣтъ всяческаго другого леченія!

При голоданіи организмъ не ждетъ ни доктора, ни аптеки, а самъ доискивается до болѣзни и всегда безошибочно, берется ее грызть и скоро отъ нея остается лишь одно воспоминаніе.

Развѣ это не огромный плюсъ за голоданіе — гарантія, что времени потеряно при леченіи не будетъ?

Если только спасеніе возможно, оно навѣрное придетъ, а не придетъ, его приведутъ силы небесныя самой природы!

А будетъ ли это по „наукѣ“ или нѣтъ,—для больного это, согласитесь сами, рѣшительно все равно!

Артеріосклерозъ. Повышенное давленіе въ крови.

Г. Ралль болѣлъ развитымъ артеріосклерозомъ и повышеніемъ давленія въ крови, противъ чего академическая медицина знаетъ къ стыду своему только средство „допотопное“ — кровопусканіе! Первое же голоданіе принесло большое облегченіе, такъ что черезъ полъ года г. Ралль повторилъ его,— оба раза находясь подъ постояннымъ надзоромъ врача. Леченіе свое и результаты онъ описываетъ такъ:

М. Г. Считаю пріятной обязанностью сообщить вамъ для архива вашихъ наблюденій, а равно если сочтете полезнымъ — для популяризаціи леченія голоданіемъ, результатъ моего 21-дневнаго голоданія, предпринятаго по вашему совѣту и подъ постояннымъ контролемъ врача.

Мнѣ 50 лѣтъ, роста средняго, питаніе нормальное. Повторныя изслѣдованія на „War“ и „Liquor“ негативны.

Субъективныя данныя: боль въ области затылка, переходящая при волненіи въ щемящую, боли въ ногахъ и крестцѣ, одышка при ходьбѣ, головокруженія, плохой, короткій сонъ, раздражительность, повышенная нервная возбудимость, душевная депрессія.

Объективныя данныя: кровяное давленіе 150 мм. Пульсъ напряженный 82; зрачковые рефлексы нормальны, легкія нормальны, желудочно - кишечный трактъ нормальный. Сердце слегка ожирѣвшее; небольшое расширеніе аорты, тоны сердца глуховаты. Боли въ ногахъ и крестцѣ подагрической конституціи. Развитой артеріосклерозъ.

Предпринято леченіе 21 дн. голоданіемъ.

Результаты: на 3—4 день боли въ затылкѣ, на 12-й день головокруженія исчезли. На 12-й день боли въ ногахъ и крестцѣ прекратились, сонъ легкій и спокойный. Подъ конецъ леченія кровяное давленіе 115 тт. душевное спокойствіе; ровное, хорошее настроеніе; ду-

шевная депрессія смѣнилась интересомъ къ жизни и желаніемъ дѣятельности. Одышки нѣтъ; тоны сердца ясны и сильны.

Черезъ $1^1/_2$ мѣс. послѣ окончанія леченія: кровяное давленіе 120 мм., пульсъ нормальнаго наполненія, настроеніе все время ровное и спокойное.

Результатъ леченія, его стабильный характеръ меня ободрилъ и удовлетворилъ, въ особенности если его сравнить съ эфектомъ медикаментной терапіи.

Кромѣ всего изложеннаго я вновь обрѣлъ по вашему образному выраженію возможность „секунду времени подумать передъ тѣмъ какъ вспылить", что вмѣстѣ съ ровнымъ и спокойнымъ настроеніемъ въ наши дни чрезвычайно существенно. Поэтому по вашему совѣту я полагаю лѣтомъ сего года провести 6 недѣльное голоданіе въ надеждѣ еще болѣе очистить и укрѣпить организмъ.

Борисъ Васильевичъ Ралль

въ міру Старицкій Предводитель дворянства и почетный мировой судья.

Бѣлградъ, 23-I-1930 г.

Черезъ полгода г. Ралль повторилъ леченіе, проведя 20 дней голоданія. Вотъ его результаты:

Результаты: субъективныя данныя: отличное самочувствіе; исчезли: боль большого пальца ноги, шума въ ушахъ, давленіе въ области затылка. Экзема волосистой части затылка, значительно излеченная прежними курсами, вовсе излечена. Нѣкоторое время могу читать безъ очковъ. Волосы на головѣ, лишенные отложенія жира, имѣютъ живой блестящій видъ.

Объективный результатъ: кровяное давленіе 118 мм. Значительное улучшеніе артеріосклерозныхъ явленій. Значительное улучшеніе подагрическихъ явленій (суставъ пальца норм. вида при нажатіи нѣтъ болевыхъ ощущеній), значительное улучшеніе питанія кожи (на мѣстѣ старой экземы — ровная плотная кожа) улучшеніе питанія глазного нерва (при чтеніи могу не пользоваться очками недолго).

Въ противоположность прежнимъ настоящее голоданіе не вызвало учащенныхъ позывовъ на мочеиспусканіе. Истеченіе мочи нормальное, какъ нормальны ея концентрація и цвѣтъ. Объясненія сему нахожу: послѣ

голоданія въ концѣ 1929 г. химизмъ крови приблизился къ нормальному.

Долженъ замѣтить, что этотъ курсъ голоданія сопровождался постояннымъ ощущеніемъ сильнаго голода, тогда какъ ранѣе это непріятное явленіе имѣло мѣсто лишь въ первые дни курса.

Пониженіе кровяного давленія шло постепенно: т. е. на 5 — 5 день — 145 мм., на 10—12 день — 136 мм., подъ конецъ — 120 мм., и на слѣдующій день по завершеніи голоданія — 118 мм.

Считаю полезнымъ добавить: въ декабрѣ прошлаго года я закончилъ первую серію голоданія и тогда по окончаніи имѣлъ кровяное давленіе 115 мм. каковое въ теченіе полугода лишь медленн и постепенно дошло до 155 мм., когда я началъ вторую серію дней голода. Такимъ образомъ, слѣдуетъ считать эффектъ голоданія въ смыслѣ кровяного давленія достаточно стабильнымъ въ противность эффекту медикаментной терапіи (если бы таковой результатъ и послѣдовалъ).

Отъ всего сердца желаю вамъ успѣха на избранномъ вами благодарномъ пути помощи страдающимъ.

Искренно преданный вамъ
Бор. Ралль.

Падей
9.VIII.30 г.
Банатъ.

Тяжелое страданіе печени. Камни, сращенія. Разлитіе желчи. „Пришло время умирать“.

Тяжелыя страданія печени съ разлитіемъ желчи привели больного къ откровенно грубому діагнозу врача: „Пришло время умирать“! Голоданіемъ припадки были сняты, какъ рукой: „человѣкъ забылъ думать о смерти“

М. Г. Мнѣ 62 года. Тридцать лѣтъ тому назадъ я заболѣлъ избыткомъ кислотъ на нервной почвѣ. Каждые три года ѣздилъ въ Карлсбадъ и этимъ поддерживалъ себя въ достаточной мѣрѣ.

Двадцать лѣтъ тому назадъ хирургъ проф. Сапѣшко въ Одессѣ настойчиво предлагалъ сдѣлать операцію удаленія желчнаго пузыря, такъ какъ иначе въ недалекомъ будущемъ начнутся сильныя страданія и можетъ все кончится катастрофой.

Я отъ операціи отказался.

Пять лѣтъ тому назадъ въ послѣдній разъ я былъ въ Карлсбадѣ, но безрезультатно — облегченія не получилъ.

Теперь же за послѣднее время страданія печени и желчнаго пузыря настолько обострились, что я уже не могъ ничего ѣсть — начались продолжительные припадки съ разлитіемъ желчи. Страданія были ужасныя.

Обратился къ врачамъ за помощью: одинъ установилъ, что у меня камни въ печени; второй врачъ рѣшилъ, что мнѣ нужна немедля операція; третій цинично заявилъ, что уже время умирать!

Рентгенъ установилъ, что у меня якобы срощеніе печени съ желчнымъ пузыремъ. И много другихъ шатающихся діагнозовъ выслушалъ я отъ врачей.

Чувствуя и сознавая инстиктивно, что всѣ эти діагнозы далеки отъ истины, я рѣшилъ какъ послѣднее средство прибѣгнуть къ леченію голодомъ и пищею „по методѣ Суворина" подъ его письменнымъ руководствомъ. Первую голодовку сдѣлалъ въ пять дней, вторую въ десять и затѣмъ выдержалъ голодовку въ 29 дней и церешелъ на вегетаріанское питаніе по системѣ того же Суворина.

Въ настоящее время всѣ боли у меня прекратились; самочувствіе восхитительное, настроеніе прелестное, вполнѣ здоровъ и забылъ думать о смерти.

Приношу самую глубокую сердечную благодарность дорогму А. А. Суворину
Искренно преданный инжинеръ

К. Соколовъ.

Января 20 дня 1930 г.
Дубровникъ, Куничева, 256.

Эмфизема легкихъ. Сильное расширеніе аорты и среднее — сердца.

Къ болѣзнямъ старости относятся и астмы разнаго рода и происхожденія, расширеніе сердца и аорты, эмфизема легкихъ, болѣзни печени и почекъ. Все это — тяжкія и мучительныя болѣзни.

Ген. отъ инфан. Вас. Ег. Флугъ, бывшій членъ правительства ген. Хорвата на Дальнемъ Востокѣ, сообщаетъ мнѣ, какъ онъ голоданіемъ избавилъ себя отъ эмфиземы легкихъ. Эмфизема легкихъ — потеря эластичности ткани легкихъ, вслѣдствіе чего легкія теряютъ способность до конца отжимать воспринятый воздухъ и больной чувствуетъ удушье.

„Въ 1920 г. у меня было установлено посредствомъ рентгенизаціи сильное расширеніе дуги аорты и среднее расширеніе сердца. До 1924 г. я отъ этихъ недуговъ не лечился, но къ началу этого года они развились такъ, что я утратилъ всякую работоспособность: не могъ и 1/4 часа просидѣть за письменнымъ столомъ безъ того, чтобы не ощущать сильныхъ болей въ лѣвой сторонѣ груди. Эти боли повторялись и во многихъ другихъ случаяхъ, часто лишая меня ночного отдыха, возможности совершать продолжительныя движенія и т. п. Леченіе лекарствами мало помогало; способность работать за письменнымъ столомъ не возвращалась. Съ лѣта 1926 г. я попробовалъ лечиться голодомъ: продѣлалъ всего четыре голодовки по 12 дней (не считая предварительной тренировки) съ перерывами между ними по 4—5 мѣс. Уже послѣ первой голодовки я почувствовалъ себя значительно лучше, а послѣ 4-й совершенно исчезли всѣ субъективные симптомы. Боли въ груди прекратились почти совершенно. Въ настоящее время работаю безъ утомленія за письменнымъ столомъ по 6—8 часовъ безъ перерыва. Произошло ли дѣйствительное сокращеніе аорты и сердца, мнѣ неизвѣстно, такъ какъ изслѣдованію посредствомъ Ренгеновскихъ лучей не подвергался, но вообще чувствую себя совершенно здоровымъ несмотря на свой преклонный возрастъ (67 лѣтъ).

Считаю своею обязанностью засвидѣтельствовать вамъ глубокую благодарность“.

Генералъ очень правильно примѣнилъ голоданіе: во первыхъ по самому сроку его — астма была у него нервнаго происхожденія, а именно въ первые же 10 дней голоданія завершается организмомъ общее очищеніе нервной области. Правильна была и продолжительность промежутковъ между голоданіями. Если бы больной поторопился и сдѣлалъ ихъ короче, онъ потратилъ бы нервныхъ силъ больше, чѣмъ было нормально для его организма. Онъ правда получилъ бы при этомъ скорѣе

вполнѣ очищенный организмъ, но зато не получилъ бы такъ скоро ощущенія полноты нервныхъ силъ, — самоощущенія вполнѣ здороваго человѣка, который чувствуетъ, что на все, ему нужное, силъ у него довольно. Всѣхъ больше получаетъ отъ голоданія тотъ, кто умѣетъ отдыхать не только тѣломъ, но и нервами послѣ него.

Эмфизема легкихъ. Сердце, горло, почки, мочевой пузырь. Головныя боли.

Вотъ какъ описываетъ г. Ник. Вуковичъ (Карловацъ, Хорватія) результаты уже первыхъ трехъ недѣль своего голоданія.

„Вчера я закончилъ три недѣли своего голоданія.

Результаты за эти три недѣли голоданія просто невѣроятны. Это оцѣнить можетъ только тотъ, который страдалъ годами и годами! Я просто перерождаюсь, я становлюсь новымъ человѣкомъ!

Вотъ эти результаты:

Эмфизема постепенно проходитъ. Мое дыханіе почти нормально. На лѣстницу могу взойти очень легко. Кашля нѣтъ совсѣмъ. Ночи, которыхъ до голоданія я ожидалъ со страхомъ, теперь я провожу спокойно и безъ кашля. Мокроты отплевываю очень мало. Горло, которое годами было стиснуто катаромъ, теперь очистилось, голосъ становится чище и звонче. Почки и мочевой пузырь много поправились. До голоданія долженъ былъ ночью вставать по 4—5 разъ, что было и тяжело и нарушало сонъ. Съ третьей недѣли, я сплю всю ночь, не вставая ни разу. Это для меня дѣйствительно великая благодать!

Сердце также окрѣпло ибо освободилось отъ тяжелаго угнетенія эмфиземой. Теперь я свободно могу лежать и на лѣвомъ боку.

До голоданія у меня по ночамъ сильно припекало глаза. Доктора ничѣмъ не могли помочь. Теперь я ощущаю, что и они чистятся и жженіе въ нихъ меньше. До голоданія я постоянно страдалъ отъ головныхъ болей. За время голоданія ихъ не было совершенно.

Конечно я вполнѣ доволенъ такими результатами.“

Эмфизема легкихъ отъ водолазныхъ работъ въ Портъ-Артурѣ. Куреніе. Простуда.

Еще случай тяжкой эмфиземы, нажитой при водолазныхъ работахъ въ Портъ-Артурѣ, при этомъ — неодолимая привычка къ куренью.

Инж. И. де-Бонди. (Варшава). Письмо отъ 24 апрѣля 1926 г. „Подводными работами въ Портъ-Артурѣ я наработалъ себѣ расширеніе легкихъ, которое усугубилось куреніемъ, которое до сихъ поръ не могу бросить... Страдаю одышкой и упорнымъ кашлемъ съ обильнымъ выдѣленіемъ мокроты, въ остальномъ достаточно здоровъ, но кашель и одышка убиваютъ всякую энергію и работоспособность".

Письмо отъ 4 іюня 1926 г. — Сегодня 30 дней моей голодовки. Протекаетъ она прекрасно свыше всяческаго ожиданія. На первой недѣли я простудился и четыре дня пролежалъ въ кровати съ ангиной и жаромъ до 40°, но голодовки не прервалъ.

„Астма начала уступать уже въ первыя недѣли. Теперь могу легко ходить безъ одышки и поднимаюсь на 4-ый этажъ однимъ махомъ — то, о чемъ уже много лѣтъ и мечтать не могъ.

„Настроеніе прекрасное. Нервности никакой не чувствую, и да и окружающіе не находятъ. На двадцатый день рѣшилъ бросить куреніе и эта операція, не дававшаяся мнѣ никакимъ образомъ, прошла теперь совсѣмъ безболѣзненно и уже больше не чувствую позывовъ.

На четвертой недѣлѣ, языкъ, казалось, началъ очищаться, но потомъ вновь сильно обложило и вкусъ во рту отвратительный — это единственная непріятная сторона голоданія — постоянно пренепріятный вкусъ во рту.

Вѣсу потерялъ 13 клг., объемъ таліи уменьшился на 15 см.

	Вѣсъ	Ростъ	Талія	Шея
4 іюня	72.250 клг.	1,68 м.	98 см.	38,5
5 іюля	59.000 „	„ „	83 „	36,5

„Кажется все идетъ нормально и прекрасно — только начинаетъ надсодать*).

*) Очень вѣрное и полезное для многихъ замѣчаніе: [начиная голоданіе надо впередъ себя занять на то досужее время, которое

„Языкъ обложенъ больше въ серединѣ и по бокамъ не до самаго конца и глубоко къ горлу — больше. При клизмахъ идетъ до сихъ поръ очищеніе залежей, такъ какъ сомнѣваюсь, что такое ихъ количество было только продуктъ сгоранія организма безъ пищи.

„Что меня больше всего поражаетъ, это то, что нѣтъ упадка силъ, напротивъ, упадокъ бывшій послѣ жара ангины и пріемовъ аспирина и потѣнія, уже давно возстановился и самочувствіе прекрасное".

Письмо отъ 8·VI·26 г. — „Закончилъ я голоданіе довольно постыдно: не дотянулъ недѣли, т. е. на 33 день — испугался пульси — 42 (вмѣсто обычныхъ у меня 62) и притомъ, очень слабаго, хотя слабости я не чувствовалъ. Языкъ не очистился и запахъ изо рта не появлялся.

„Въ концѣ первой недѣли ядѣнія замѣтилъ опухоль ногъ — отъ колѣнь внизъ. Началъ ѣсть осторожнѣе, меньше и черезъ недѣлю опухоль пропала, но появилась кровь изъ прямой кишки — держалась довольно обильно въ теченіе недѣли и тоже прошла — теперь организмъ приходитъ въ норму, кажется.

„Мяса я еще не пробовалъ и не хочу — какъ только удастся дольше — пробовать.

„Кашель не приходилъ и пропалъ, кажется, совсѣмъ, хотя изрѣдка отдѣлается мокрота легко.

„Куреніе удалось при помощи голодовки бросить и теперь черезъ мѣсяцъ послѣ нея только изрѣдка на мгновеніе является желаніе покурить, легко поборимое (глубокимъ вдыханіемъ). Сегодня вѣсь мой 66 клг., т. е. прибыло за мѣсяцъ 8 клг. — полагаю, удастся на этомъ остановиться".

„Самочувствіе такое хорошее, что я завтра отправлюсь пѣшкомъ въ паломничество въ Ченстохово, это 230 верстъ. Еще разъ благодарю за ваши указанія".

Что на пятой недѣлѣ голоданія пульсъ теряетъ свою полноту, это, конечно, только естественно. Но значеніе его измѣненій нужно опредѣлять по сравненію съ другими данными: температурой, самочувствіемъ и пр. Въ это время внутренній строй человѣка и его „тонусъ"

освобождается съ прекращеніемъ завтраковъ, обѣдовъ и ужиновъ. Рекомендую двѣ книги „The New Diatetics" by dr. J. H. Kellog U. S. A. Michigan и „Le traité de medecine d'alimentation" par dr. P. Carton обѣ съ огромной пользой для васъ займутъ васъ на мѣсяцъ прилежнаго чтенія, — каждая можетъ читаться по нѣсколько разъ.

совершенно другіе, чѣмъ при питаніи нормально черезъ желудокъ. Расходъ топлива на всѣ внутренніе процессы въ организмѣ — дыханіе, серцебіеніе, пищевареніе — понижается на цѣлую треть: вмѣсто обычныхъ при полномъ покоѣ 2500 калорій, человѣкъ расходуетъ на все это при питаніи изнутри себя всего 1600 кал. Выпивъ полстакана горячаго чая и, полежавъ, легко покрывшись полчаса, г. де-Бонди вѣроятно убѣдился бы, что его пульсъ опять сталъ удовлетворительнымъ. Но съ другой стороны, — пока процессъ изученъ мало, конечно, единственно правильно — ни въ чемъ не рисковать! Особенно когда на помощь и знанія медицины расчитывать еще не приходится — пока!

Обращаю вниманіе читателя, въ этомъ случаѣ, какъ при эмфиземѣ легкихъ опредѣленно сказалось вліяніе голоданія на страсть къ табаку. Табакъ сталъ вызывать къ себѣ даже отвращеніе и долговременная „привычка" была оставлена легко. Особенно тяжелыя формы эмфиземы вызываются отравленіемъ удушающими газами. Отравленные ими обычно не переносятъ табачнаго дыма. Очевидно, что голоданіе оздоровляетъ тѣ же глубокіе нервные центры, которыхъ пораженіе газами вызываетъ эмфизему легкихъ, и которые раздражаются табачнымъ дымомъ. Позывъ къ куренію впрочемъ и обычно пропадаетъ въ концѣ 3-й недѣли голоданія. Одна моя молодая паціентка особенно благодарила мена за то, что 21 дневное голоданіе избавило ее отъ двухъ дурныхъ привычекъ: куренія табаку и питья чернаго кофе.

---

12 болѣзней — 12 выздоровленій.

О своемъ здоровьѣ, прося совѣта для леченія голоданіемъ, Н. А. Шаншіевъ (Пачиръ, Бачка, Югославія) написалъ мнѣ слѣдующее:

„Мнѣ 66 лѣтъ. Въ медицинскомъ свидѣтельствѣ доктора медицины Сергіевскаго отъ 7 сентября 1925 г. значится: „общій артеріосклерозъ, перерожденіе мышцы сердца на почвѣ послѣдняго съ значительнымъ ослабленіемъ мышцы сердца, стойкія застойчивыя явленія въ легкихъ, эмфизема и хроническій бронхитъ".

„Кромѣ того я подверженъ ежедневнымъ головнымъ болямъ, которыя не длятся непрерывно, а появ-

ляются преимущественно при кашлѣ и напряженіяхъ. Въ послѣднее время боли сосредоточились въ лобной части, преимущественно надъ глазными орбитами. Особенность этихъ болей состоитъ въ томъ, что, когда я ложусь въ постель, то по прошествіи короткаго времени онѣ совершенно стихаютъ, и утромъ я встаю со свѣжей головой. Такъ же періодически ощущаются непродолжительныя боли то въ правомъ, то въ лѣвомъ боку, то въ поясницѣ.

„Въ іюнѣ прошлаго года у меня разболѣлся правый глазъ. Вокругъ яблока появился мнимый вѣнчикъ съ массой пыли внутри. По прошествіи 6 мѣсяцевъ правый глазъ почти поправился (осталась одна темная точка), но разболѣлся лѣвый глазъ, который и до настоящаго времени (6 мѣсяцевъ) не обнаруживаетъ тенденціи къ оздоровленію. Въ началѣ мая я обращался къ спеціалисту, который не прописалъ никакого леченія, а ограничился лишь пригонкой очковъ. Къ физическому труду я совершенно неспособенъ. Малѣйшая работа, даже такая ничтожная, какъ подмести комнату, почистить сапоги, выкачать изъ колодца ведро воды, вызываетъ одышку. Ничтожная горка, черезъ которую приходится проходить, также вызываетъ одышку. По ровиому же мѣсту, безъ большой спѣшки хожу безъ одышки. Пульсъ обыкновенно колеблется въ предѣлахъ 80—86".

Проведя полные 40 дней голоданія, г. Ш-въ пишетъ мнѣ, что уже съ первой же ночи онъ сталъ быстро засыпать и спокойно спать — раньше приходилось безъ сна „валяться 2—3 часа" пока приходилъ сонъ.

Вотъ какъ черезъ 3 мѣсяца послѣ голоданія самъ г. Шаншіевъ подсчиталъ его результаты:

1) уничтоженіе головныхъ болей;
2) совершенное исчезновеніе экземы;
3) исчезновеніе одышки;
4) исчезновеніе ревматическихъ болей;
5) исчезновеніе безсонницы и возстановленіе здороваго сна;
6) основательное улучшеніе дѣятельности желудка и кишечника;
7) значительное оздоровленіе глазъ;
8) значительное оздоровленіе хронически больного языка (продольная трещина поверхности);
9) совершенное уничтоженіе хроническаго бронхита;
10) значительное уменьшеніе міокардита;

11) значительное уменьшеніе склероза;
12) общія силы поднялись".

Итого — человѣкъ избавился отъ 12 тяжкихъ болѣзней и недомоганій!

„Столь сверхблестящіе результаты, достигнутые при моемъ преклонномъ возрастѣ — 66 лѣтъ, — пишетъ г. Шаншіевъ — при полной физической немощи и массѣ болѣзней, добытыхъ какъ во время моей продолжительной походной и боевой жизни, такъ и въ тяжелой обстановкѣ послѣдняго десятилѣтія, ясно указываютъ на исключительную цѣнность голоданія, какъ лечебнаго средства. Ужъ сотни, а можетъ быть и тысячи людей испытали на себѣ благотворное дѣйствіе леченія голодомъ. Поэтому непонятенъ выпадъ врачей противъ голоданія. Вѣдь лечатъ же людей прививкой обезьяньихъ железъ и никто не протестуетъ, а леченіе голоданіемъ вызываетъ протесты! Первый способъ крайне дорогой, при этомъ дѣйствующій на часть организма, мало кому доступенъ. Второй способъ, дѣйствуя почти на весь организмъ, по дешевизнѣ своей доступенъ всѣмъ. Не тутъ ли зарыта собака?

„Обязанный леченію по вашей системѣ блестящими результатами, приношу вамъ, многоуважаемый А. А. сердечную благодарность и искренне желаю вамъ полной побѣды въ борьбѣ съ противниками вашей цѣнной системы, которую заглушить невозможно и которая въ скоромъ времени несомнѣнно расцвѣтетъ полнымъ блескомъ".

Н. Шаншіевъ.

Острая неврастенія. Раны отъ плохого питанія.

На старческое одряхлѣніе походитъ неврастенія, подрывающая силы и работоспособность многихъ милліоновъ горожанъ, и я часто слышу вопросъ: — „Могу ли я лечиться голоданіемъ, когда и безъ того я—безъ силъ: голова не работаетъ, безсонница, слабость, отсутствіе аппетита?" Но чаще всего неврастенія происходитъ не отъ дѣйствительнаго перерасхода нервныхъ силъ, а отъ замусоренности организма всякими шлаками и, главнымъ образомъ, остатками неправильнаго питанія. Достаточно скинуть ихъ и человѣкъ прямо воскресаетъ! Вотъ случай арх. г. Анд. Катеринича, похожій на чудо,

но какъ нельзя болѣе вполнѣ нормальный, повторяющійся на моихъ глазахъ прямо ежедневно.

Посмотрѣть со стороны—какъ не удивиться?!

Въ самомъ дѣлѣ — человѣкъ страдалъ сильнѣйшимъ общимъ изнуреніемъ — острой неврастеніей, ничего не ѣлъ, не спалъ, работа валилась изъ рукъ, постоянно болѣла голова. Пульсъ лежа — 96, стоя—38. И къ этому изнуренію больной прибавилъ себѣ новое изнуреніе отъ голоданія: голодалъ 22 дня и—сталъ вполнѣ здоровъ, — бодръ, свѣжъ, веселъ, полонъ силъ, работаетъ легко и успѣшно!! Полное душевное обновленіе! И вотъ, что онъ говорилъ съ публичной трибуны о разницѣ между недоѣданіемъ (принудительнымъ постомъ въ обычномъ смыслѣ этого слова) и голоданіемъ, какъ веду его я:

„Въ послѣднее время моего пребыванія въ Россіи я питался очень плохо и у меня появились на ногахъ упорныя язвы, которыя не проходили ни отъ какого леченія. Доктора сказали мнѣ прямо, что это отъ плохого тогдашняго питанія. Въ Сербіи я сталъ питаться лучше; язвы прошли, но остались отъ нихъ пятна. Когда я теперь началъ голоданіе, я думалъ: „Что будетъ съ пятнами? Не перейдутъ ли они опять въ язвы?“ Случилось, однако, совершенно неожиданное для меня: пропали н пятна!“

Итакъ отъ плохого питанія, т. е. отъ недоѣданія, являются язвы, а отъ полнаго голоданія пропадаютъ и язвы, и пятна¡

Въ добавокъ къ этимъ указаніямъ людямъ пожилымъ или съ силами изнуренными вообще, которые захотѣли бы воспользоваться голоданіемъ, чтобы скинуть съ себя часть болѣзней и лѣтъ, — нужно внимательно прочесть страницы этой моей книги, гдѣ указывается, отъ чего происходятъ обычно неудачи при голоданіи и какъ ихъ избѣжать?

Вы видите: отъ голоданія оправляются и оживаютъ новыми силами и пожилые люди!

До какого же возраста можно съ пользою для себя голодать? И съ какихъ лѣтъ начиная? Могутъ ли голодать дѣти?

Два голоданія по 40 дней въ 72-74 года.

У меня были больные отъ 7 до 77 л. Г. Душанъ Вельковичъ (Бѣлградъ) въ возрастѣ 72-74 года втеченіе

полутора лѣтъ выдержалъ два раза голоданіе по 40 дней, лечась отъ астмы.

О дѣтяхъ же и молодежи вообще я долженъ сказать по всѣмъ опытамъ, которые мнѣ приходилось дѣлать въ моей практикѣ, голоданіе не только не удручаетъ и не нарушаетъ естественнаго развитія молодого организма, но выносится имъ очень легко, придаетъ ему энергію и, перерождая мускулатуру, увеличиваетъ выносливость и чисто физическую силу.

Между тѣмъ только вспомните, сколько операцій и лежанія въ лазаретныхъ кроватяхъ выносятъ теперь дѣти изъ-за апендицита и „гландъ", сколько недѣль просиживаютъ они дома въ году, не выходя на свѣжій воздухъ изъ-за насморковъ, ангины и кашлей, какъ мучительно несносна и безпомощна жизнь маленькаго существа, охваченнаго туберкулезомъ костей (кахексіей)! Только вспомните пытальные станки, которые современной медициной примѣняются для выправленія скелетовъ у дѣтей и въ которыхъ дѣти лежатъ, вѣрнѣе висятъ — мѣсяцы и годы... — и вы оцѣните сами значеніе голоданія въ воспитаніи и выращиваніи дѣтей, ибо отъ всѣхъ этихъ операцій, болѣзней и пытокъ прочно избавляетъ голоданіе, примѣненное во время и правильно, ибо оно энергично и быстро чиститъ и наполняетъ свѣжей силой кровь.

Да, да! Для молодыхъ организмовъ, особенно для вялыхъ, анемичныхъ, золотушныхъ, недолгія голоданія — до 21 дня — чрезвычайно полезны и дѣти выносятъ ихъ отлично. Кровь чистится и оживаетъ, наклонность къ простудамъ проходитъ, разсасываются безъ всякихъ операцій опухшія железы, исчезаютъ катары, воспаленія, крѣпнутъ легкія, очищается и здоровѣетъ кожа.

Голоданіе глубоко вентилируетъ молодой организмъ, оживляя новой энергіей всѣ его ткани, и самыя кости его, тѣмъ закрывая туберкулезу доступъ въ него.

Американскія медицинскія лабораторіи установили удивительный фактъ: при голоданіи кости теплокровныхъ животныхъ обогащаются фосфоромъ — кости при голоданіи вступаютъ въ общій оборотъ вещества въ организмѣ и въ нихъ переходитъ фосфоръ, освобождающійся отъ разсасываемой въ это время на питаніе организма слабой и излишней части мускуловъ.

Очень, очень скоро, конечно, голоданіе войдетъ

необходимой частью въ тренировку всѣхъ спортсменовъ и атлетовъ.

Голоданіе 7-ми лѣтняго — хроническое воспаленіе легкихъ.

Голоданіе 15-ти лѣтней — апендицитъ.

Родители привезли ко мнѣ изъ провинціи семилѣтняго мальчика Драгомира Николича. У него было хроническое воспаленіе легкихъ, мѣшавшее ему дышать и играть со сверстниками. Я назначилъ ему голодать 5 дней, но уже утромъ пятого дня родители опять привели его ко мнѣ — „скверный мальчикъ“ не желалъ голодать больше!

— Какъ себя чувствуешь? — спросилъ я.

— Отъ сихъ поръ до сихъ — все чисто!“ — весело сказалъ мальчуганъ, показывая отъ низа груди до горла. — „Осталось только здѣсь!“ И мальчикъ показалъ на горло.

Кратко и все сказано! Разумный мальчуганъ!

— Будешь ли голодать еще?

— Нѣтъ! — рѣшительно отрѣзалъ мальчикъ.

— Мы его заставимъ! — вмѣшалась мать.

— Нельзя! Не дѣлайте этого! Голоданіе должно быть добровольно, иначе оно не дастъ того, что надо.

Я объяснилъ мальчугану, что пока онъ не поправится совсѣмъ, ему нельзя будетъ бѣгать съ другими дѣтьми. Какъ я услышалъ, разумный мальчикъ потомъ два раза голодалъ по 5 дней по собственному желанію.

Г. Янковичъ (Бѣлградъ, 10, Хилендарска) позвалъ меня ради своей 15-ти лѣтней дочки Милены. У нея послѣ каждаго Рождества вѣроятно отъ лакомствъ и конфектъ, соблазняющихъ въ то время и взрослыхъ людей, дѣлался припадокъ апендицита. Рождество было не за горами, говорили съ докторомъ и докторъ указалъ „единственное вѣрное средство“ — операцію. Но среди подругъ Милены былъ тяжелый опытъ: дѣвочку того же возраста, какъ и Милена, оперировали отъ апендицита, и такъ неудачно, что проснувшись отъ наркоза, она тутъ же на операціонномъ столѣ упала въ обморокъ. Ей сдѣлали нѣсколько вспрыскиваній камфоры, чтобы только привести въ себя. Четыре съ половиной

мѣсяца она пролежала въ кровати и хотя встала изъ нея, но лѣвая нога распухла, окружность ея колѣна была на 3 сант. болѣе чѣмъ на правой ногѣ. Мудрый эскулапъ, лечившій ее, догадался массировать распухшую ногу, что конечно содѣйствовало выздоровленію немного.

Этотъ случай напугалъ Милену и родители ея рѣшили попробовать вмѣсто операціи голоданіе.

Вотъ разсказъ объ этомъ голоданіи самой Милены, какъ онъ переданъ въ „Илюстр. Нед." (8. IV. 1928 г.):

„Высокая, стройная дѣвочка сидѣла подъ голубоватымъ абажуромъ лампы. Въ гостинной шелъ веселый разговоръ. И вдругъ упала фраза:

— Вы голодали?

— Да, голодала 21 день.

Кругомъ засмѣялись. Не вѣрилось, что эта стройная дѣвочка съ румяными щеками голодала. А она такъ мило о томъ разсказываетъ, одушевляясь въ защиту методы Суворина.

— У меня было хроническое воспаленіе слѣпой кишки. Каждый годъ въ то-же время, между Рождествомъ и Новымъ Годомъ — страшные припадки!

— А почему же не дѣлали операцію? — спросилъ кто-то.

— Боялась, и никто не смѣлъ и заикнуться мнѣ о ней! Мнѣ страшно было того, что часто бываетъ послѣ операціи. Потому я и рѣшила голодать.

Три дня я держала діэту для подготовки къ голоданію и затѣмъ — 21 день — только вода, подслащенная медомъ или чай!

— Ахъ, какъ пріятно голодать! — одушевилась она. Вы совсѣмъ забываете и объ обѣдѣ и объ ужинѣ! Если желудокъ напомнитъ о себѣ — вы выпьете два-три глотка чая или воды и все прошло!

А сколько возни и времени идетъ на ѣду!! И кушанья такъ опротивятъ, что человѣкъ не можетъ ихъ и видѣть, не то что ужъ слышать ихъ запахъ!

Какъ было бы хорошо, если бы организмъ питался самъ собою и человѣку не было бы нужно ѣсть!

И я за время голоданія такую энергію ощущала къ ученью. Училась много лучше чѣмъ раньше и если бы продолжала голоданіе, я навѣрное имѣла бы все пятерки. Ученикамъ, которые плохо учатся, я бы посовѣтовала голодать.

При голоданіи я почувствовала въ себѣ все, что у

меня было больного. Такъ бываетъ, когда человѣкъ принимаетъ теплыя минеральныя ванны — въ тѣлѣ происходитъ реакція — вода находитъ всякое больное мѣсто.

И чего только не выбрасывается при голоданіи изъ тѣла черезъ ротъ. Всѣ бациллы, которыя таятся въ человѣкѣ! Я убѣждена, что если бы и совсѣмъ здоровый человѣкъ началъ голодать у него нашлись бы больныя мѣста, которыя себя показали бы.

Спала я все время прекрасно и едва могла пробудиться по утрамъ, чтобы идти въ гимназію.

Голодать я начала во второй половинѣ сентября. Когда прошелъ 21 день, первое, что я выпила было бѣлое кофе. Затѣмъ еще 13 дней я держала діэту.

Со страхомъ я ожидала свое фатальное время — между Рождествомъ и Новымъ Годомъ. И на этотъ разъ послѣ голоданія я была все время здорова.

Теперь я чувствую себя отлично, и если у меня что заболитъ, буду опять голодать.

Моя мама тоже голодала и вчера первый день стала ѣсть. И за все время дѣлала все по хозяйству, готовила обѣдъ, и никакихъ дурныхъ послѣдствій не было ни для нея, ни для меня. Я прибавилась вѣсомъ за эти три мѣсяца на восемь кило".

Мужественная дѣвочка твердо выдержала опытъ, первый въ этой землѣ для такого возраста. Все время она была весела, подвижна и когда купалась въ Савѣ, то уплывала такъ далеко, что заставляла пугаться мать. Съ тѣхъ поръ прошло уже почти три года — здоровье ея не оставляетъ желать лучшаго. Ея подруга, такъ несчастливо оперированная, стала по ея примѣру голодать тоже. Къ 18-му дню опухоль лѣвой ноги опала на $^2/_3$, но по несчастью больная оступилась на улицѣ и повредила лѣвую ногу опять. Голоданіе было прервано, но разсасываніе отека продолжалось и вскорѣ онъ прошелъ совершенно.

„Гланды", которыми въ городахъ страдаютъ столько дѣтей, вылечиваются голоданіемъ за $2^1/_2$ недѣли — вылечиваются прочно, во всякомъ случаѣ, на годы — по моей методѣ. Она, конечно, не можетъ говорить о срокахъ болѣе долгихъ,—ей идетъ всего пятый годъ возраста.

У меня много случаевъ, что молодые люди, постоянно болѣвшие зимою отъ насморковъ и ангинъ, забывали вовсе объ нихъ послѣ голоданія. Одна дѣвушка

20 лѣтъ, болѣвшая зимою 5 разъ отъ ангины, въ слѣдующую зиму послѣ голоданія не болѣла ни разу.

Люди новой силы.

Старые люди и болѣзненныя дѣти оправляются отъ голоданія. Значитъ ли это, что здоровой молодежи и вообще здоровымъ людямъ нѣтъ резона голодать?? Зачѣмъ имъ, когда они здоровы и безъ того?

Но, во-первыхъ, теперь нѣтъ здоровыхъ людей въ мірѣ. У всѣхъ за плечами длинный рядъ предковъ, питавшихся отчаянно противучеловѣчески, и въ крови наслѣдственность отъ нихъ, сократившая нынѣшнему человѣчеству его вѣкъ всего до 70 лѣтъ жизни. Чтобы поправить все это, нужны не недѣли, а вѣка голоданій!

Главное, однако, въ томъ, что голоданіе имѣетъ особенность не только чистить и лечить организмъ, но и перерождать его ткани и тѣмъ глубже, чѣмъ больше есть у человѣка запасовъ силъ — чѣмъ онъ здоровѣе!

Здоровому человѣку голоданіе, кромѣ излеченія дастъ совершенно другіе мускулы и другую кожу, чѣмъ были, дастъ румянецъ въ щеки, живой блескъ въ глаза, общую крѣпость, легкость, работоспособность дастъ обезпеченіе отъ болѣзней, дастъ потомство, тоже могущее бороться съ болѣзнями и прадѣдовской наслѣдственностью.

И этотъ даръ голоданія имѣетъ спеціальную цѣну.

Всякій спортсменъ знаетъ, что ткань мускуловъ имѣетъ предѣлъ въ наполненіи силою. Человѣкъ дойдетъ до поднимація одной рукой 100 кило, и дальше хоть разорвись не подниметъ ни полъ кила больше, сколько бы ни упражнялся всячески.

Голоданіе тутъ ему безцѣнный помощникъ и тренеръ. Быстро за короткія недѣли оно ему скидываетъ 30% объема его мускуловъ, высасывая изъ нихъ весь жиръ, все вялое, больное, старое и этотъ весь скинутый вѣсъ человѣкъ себѣ возвращаетъ опять въ короткія недѣли тѣломъ и мышцами новыми, сильными, молодыми. Новое тѣло всегда тверже, суше и тяжелѣе сброшеннаго. Вы себѣ вполнѣ вернете потерянный вѣсъ, но талія уже не раздуется по прежнему — новое тѣло имѣетъ меньшій объемъ, чѣмъ имѣло старое.

И вотъ, если вы каждый мѣсяцъ проголодаете только 3-5 дней (но подрядъ) — посмотрите, что вы получите за годъ!..

За каждое голоданіе вы сбросите съ себя 3—5 кило стараго больного тѣла и вмѣсто него получите столько же новаго и молодого, и за годъ вы скинете 48 кило слабаго тѣла и мышцъ и замѣните ихъ въ себѣ такимъ же количествомъ мышцъ и тѣла, особенно сильныхъ, особенно свѣжихъ!

Вѣдь это полное омоложеніе, 50 кило въ годъ!

И эти новыя мышцы имѣютъ свой новый предѣлъ наполняемости силой. Поэтому послѣ каждаго долгосрочнаго голоданія на человѣкѣ мышцы растутъ и крѣпнутъ автоматически — за каждые 40 дней голоданія онѣ растутъ и крѣпнутъ сами собою на 10—15%, какъ бы ни велика была ихъ сила до того.

До какихъ предѣловъ можно дойти въ силѣ, если ежегодно она будетъ расти только сама собою на 15%? Вѣдь за 5 лѣтъ это не 75% составляетъ, а много больше! Сочтите!

Для спортсменовъ и атлетовъ голоданіе открываетъ совсѣмъ новыя возможности и конечно скоро войдетъ въ основу всѣхъ тренировокъ и гимнастическихъ системъ.

Язва въ желудкѣ. Безъ пищи и питья — 14 дней. Голоданіе — 47 дней.

Голоданіе возвращаетъ бодрость и свѣжесть людямъ усталымъ отъ жизни и лѣтъ, укрѣпляетъ самые нѣжные организмы, а вотъ какъ оно лечитъ такія упорныя и изнуряющія заболѣванія, которыя встрѣчаются у всѣхъ возрастовъ, какъ язва въ желудкѣ (кишкахъ).

Сначала покажу вамъ тяжелые случаи, въ которыхъ доктора считали необходимой немедленную операцію:

Ген. Леонтовичъ пишетъ мнѣ изъ Кишенева:

„Въ августѣ прошлаго года пріѣхалъ въ Кишеневъ изъ Сорокъ ко мнѣ казачій генералъ Петръ Абрамовичъ Овчинниковъ, котораго я давно и хорошо знаю. Пріѣхалъ онъ въ такомъ видѣ, что я думалъ, что ему остается нѣсколько дней жизни. Пріѣхалъ онъ въ Кише-

невъ дѣлать операцію, т. к. около 2 мѣсяцевъ страшно страдалъ, не ѣлъ, не спалъ, исхудалъ невѣроятно — ну короче, — ходячій трупъ!

Отправился къ докторамъ. Рѣшили — язва въ желудкѣ — операція! Съ этимъ на другой день онъ зашелъ ко мнѣ.

„Видъ у васъ плохой", — сказалъ я ему — „и ваши дѣла видимо плохи. Но знаете, что я сдѣлалъ бы на вашемъ мѣстѣ. Попробовалъ бы поголодать, какъ совѣтуетъ Суворинъ!" При этомъ я далъ ему ваши етатьи.

Прочтя ихъ, часа черезъ два Овчинниковъ принялъ рѣшеніе голодать, отказался отъ операціи и началъ голодовку. 14 дней онъ буквально не ѣлъ и не пилъ ничего совершенно. Потомъ сталъ чуть-чуть питаться молокомъ. Къ концу второй недѣли сталъ чувствовать себя лучше, боли уменьшились, потомъ и прекратились, а затѣмъ онъ и совсѣмъ сталъ здоровъ. Недавно былъ здѣсь опять. Пополнѣлъ, поздоровѣлъ, чудный аппетитъ и прекрасное настроеніе, какого никогда не было!

Вотъ еще одинъ тяжко больной, осужденный докторами на операцію, однако отлично ея избѣжавшій.

„М. Г. Считаю долгомъ подѣлиться съ вами результатами моей 47-ми дневной голодовки и вмѣстѣ съ этимъ принести вамъ свою искреннюю благодарность за ваши совѣты, прочтенные мною въ вашей книгѣ.

Я былъ боленъ желудкомъ. Тошнило съ кровью. Ничего не могъ ѣсть. Діагнозы врачей были различны— язва въ желудкѣ, легкія. Прочитавъ вашу книгу, рѣшилъ пробовать леченіе голодомъ. Во время голоданія руководился исключительно вашей книгой.

Передъ голодовкой — вѣсъ мой былъ 80 кило. На 20-й день отнялась рука — голодовку не прекратилъ, къ врачу не обращался. На 25-й день рука отошла. На 30-й день заболѣли гланды, — забинтовалъ шею. На 35-й день гланды перестали болѣть, опухоль сошла. Полное очищеніе языка произошло на 47-й день голодовки. За время ея ежедневно выпивалъ по $^1/_2$ лит. кипяченой воды, весь остальной режимъ по книгѣ. По ней же началъ постепенно возвращеніе къ нормальному питанію. Мой вѣсъ на 47-й день 60 кило. Періодъ питанія манной кашей едва не кончился трагично — каша однажды была приготовлена не изъ манной крупы, а по ошибкѣ изъ толченныхъ сухарей. Съѣлъ, боли были ужасныя, до

потери сознанія. Помогла клизма. Апетитъ до сихъ поръ (прошло трн мѣсяца) имѣю колоссальный, но стараюсь ѣсть умѣренно. Вѣсъ мой сейчасъ 100 килог. Болей въ желудкѣ нѣтъ. Ощущаю полное здоровье и постоянную бодрость. Мнѣ 42 года.

Уважающій васъ

и горячо благодарный Хорунжій

Полупановъ.

Обратите вниманіе, какъ обновляется организмъ въ своихъ силахъ и энергіи послѣ голоданія! Вѣсъ хор. Полупанова до голоданія былъ 80 кило, послѣ него — 60 к., а черезъ три мѣсяца затѣмъ 100 кило! А врачи все пугаютъ больныхъ: „Отъ голоданія наживете неизлечимое худосочіе, кишки слипнутся, желудокъ отвыкнетъ работать! Вѣрьте намъ — мы отлично знаемъ все о голоданіи".

Если знаете, то почему же не лечите имъ, а оставляете больныхъ мучится въ „неизлечимыхъ" болѣзняхъ и калѣчите и убиваете ихъ операціяма, отъ которыхъ голоданіе избавляетъ?!

Г-жа Гашичъ (Бѣлградъ Дринчич. ул. 21) 60 лѣтъ, позвала меня потому что у нея открылась язва въ желудкѣ. Рвота кровью и гноемъ. Доктора потребовали немедленной операціи. Г-жа Гашичъ предпочла голоданіе, немедленно почувствовала облегченіе и черезъ всего 17 дней выѣхала въ Крагуевацъ — рана закрылась. Осталось осторожнымъ питаніемъ дать ей заростиі совершенно, не разбередивъ ее. Удалось и это.

Слѣдующій случай съ язвой въ желудкѣ обычный по всему ходу леченія и по всѣмъ его подробностямъ.

„М. Г. Сегодня уже шестой день какъ я ѣмъ. Апетитъ отличный. Уже три дня я не принимаю клизмы. Желудокъ и кишечникъ работаютъ превосходно. Стулъ правильный.

Голодалъ я всего 25 дней. Мнѣ 40 лѣтъ отъ роду. Началъ голоданіе 15 авг. 1929 г. имѣя росту 174 с., вѣса — 60 кгр., поясъ 72 с., грудь 87 с. шея 36 с.

Закончилъ, имѣя росту 174, вѣса 52, поясъ 63 с., 80 с., шея 33 с.

Должень сказать, что до голоданія у меня втеченіе трехъ недѣль шла кровь отъ язвы въ желудкѣ и за все это время я или ничего не ѣлъ, или ѣлъ очень мало и

то только молочную пищу. Вслѣдствіе этого я еще до голоданія потерялъ $5^1/_2$ кило изъ своего нормальнаго вѣса. Если къ этому прибавить потерю вѣса за время голоданія — 8 кгр. — то общая потеря вѣса будетъ $13^1/_2$ кгр.

Голоданіе я началъ съ температурой 36,4°, а закончилъ съ 36.2°.

На одиннадцатый день я уже не ощущалъ боли въ желудкѣ и при прижиманіи пальцемъ на мѣстѣ язвы. На 14-й исчезла боль при прижиманіи и въ кишечникѣ.

Сонъ былъ первые два дня неспокоенъ, а затѣмъ до 17 дня, коротокъ. но хорошъ и глубокъ (4—5 час.).

Самоощущеніе за все время:—свѣжесть и бодрость. Расположеніе духа — хорошее. Языкъ за время голоданія нѣсколько разъ почти очищался, вообще же былъ съ бѣлымъ и желтоватымъ „налетомъ".

Желудокъ и кишечникъ работали все время. Голодъ ощущалъ болѣе или менѣе все время, особенно же вечеромъ 17 и 23 дня. (Обычно аппетитъ пропадаетъ съ вечера перваго дня. — Прим. А. Н. С-на).

Пульсъ былъ въ первые 10 дней — 60—68 утромъ; за другіе 10 дней 50—72; за третьи — 46—50.

Въ первые 10 дней ощущалось головокруженіе, когда вставалъ утромъ. Особенно сильное оно было на 19-й день утромъ, что было, какъ думаю, послѣдствіемъ того, что я перемѣнилъ слабительное— вмѣсто Францъ-Іосифовой воды я въ тотъ день принялъ Карлсбадскую соль.

Въ ногахъ ощущеніе было крѣпкое. Я все время былъ въ движеніи.

Такъ прошло мое голоданіе. Вообще оно прошло очень легко, безъ какого либо особеннаго напряженія и результатами его я теперь вполнѣ доволенъ. Вчера я взвѣшивался въ первый разъ послѣ голоданія и былъ пораженъ: за 5 дней я прибавился въ вѣсѣ на 8 кило! За то же сегодня я выпилъ только бѣлое кофе! Правда я уже на 2-й день ѣлъ картофельное пюре на жиру, и даже мясо и ветчину. Желудокъ отлично все переварилъ. Отлично варитъ онъ теперь и лукъ, и сырыя яблоки, и груши. На третій день я ѣлъ жареную курицу съ картофелемъ и выпилъ два стакана краснаго вина, разбавленнаго содовой водой. Знаю, что лучше была бы растительная пища, но я — мясоѣдъ, да и хотѣлось

прибавиться немного въ вѣсѣ — довольно былъ только кожа и кости! Сердечный привѣтъ.

Вашъ **Милутинъ Петровичъ,** священникъ.

Сретанъ Крстичъ — шорникъ (Гартвигова 10, Бѣлградъ). Язва въ желудкѣ. Голодалъ 34 дня. Уже три года вполнѣ здоровъ. За 34 дня голоданія потерялъ 13 кило вѣса, а за 34 дня ѣды послѣ голоданія пріобрѣлъ свыше 22 кило.

Прибавлю ко всему этому: за 5 лѣтъ практики у меня было около 1000 случаевъ язвы въ желудкѣ или кишкахъ, обычно тяжелыхъ, уже бывшихъ на леченіи у другихъ докторовъ. И между этими 1000 случаями не было ни одного, когда бы больной не выздоровѣлъ отъ своей злой и жестокой болѣзни.

Бѣлый Монастырь,
Баранья 14/VIII-29.

Голоданія группами.

Высокій процентъ успѣшности леченія голоданіемъ является передъ вами очень наглядно когда голоданіе ведется группою лицъ одновременно.

Съ хорунжимъ Полупановымъ одновременно въ казачьей бригадѣ, стоящей въ Белищѣ, около Осека, лѣтомъ 1928 г. лечилось голоданіемъ нѣсколько офицеровъ и рядовыхъ. Изъ нихъ восемь (съ хорунж. Полупановичмъ) прислали мнѣ сообщенія о своемъ голоданіи. Дѣлаю изъ нихъ краткія выдержки:

1. Подъесаулъ Шрамко: 2 года страдалъ острыми болями въ области печени. Рентгеновскій снимокъ опредѣлилъ воспаленіе желчнаго пузыря. Голодалъ 29 дней. Съ 18 дня сталъ чувствовать большую слабость, изъ за которой и прекратилъ голоданіе. Послѣ голоданія ощущаетъ лишь тупую боль въ печени приступы острыхъ болей прекратились.

При воспаленіяхъ печени и желч. пузыря вообще не рекомендуется голодать больше $2^1/_2$ нед. за одинъ разъ, но нѣсколько разъ. Тогда воспаленіе проходитъ безъ осложненій.

2. Подхорунжій Пріймакъ: 20-дневная голоданіе,

колѣпно себя чувствую. Весною думаю голодать полный срокъ".

Какъ видите всѣ участники голоданія въ этой группѣ или выздоровѣли отъ болѣзни, иногда многолѣтней, или же получили большое облегченіе и вернули себѣ обычную работоспособность.

Голоданія долгія и короткія.

Сколько времени голодать — долгіе сроки или короткіе? Это вопросъ очень серьезный, о которомъ я говорю подробно во „Практика методы" книгѣ. Но для случаевъ простыхъ безъ большихъ осложненій результаты опредѣляются не столько продолжительностью голоданія, сколько вниманіемъ и осмотрительностью, съ которыми человѣкъ ведетъ его. Голоданіе само по себѣ не несетъ съ собою никакихъ катастрофъ, всѣ ошибки гладовника могутъ быть поправлены, но конечно лучше ихъ не дѣлать. Если вы дѣйствительно внимательно оцѣните ваши силы, то всегда во время замѣтите, что голоданіе начинаетъ брать ихъ слишкомъ много, и — прекратите его. Если же съ перваго раза вы возьмете срокъ слишкомъ короткій то — замѣтите и это, и, отдохнувъ, повторите свое леченіе. Три приводимыхъ далѣе случая показываютъ, что всякій можетъ голодать и долгіе сроки безъ большихъ тяготъ, и короткіе — съ достаточными результатами. Что выбрать? Это зависитъ всего болѣе отъ существа болѣзни голодающаго и отъ его выносливости.

Знайте одно: чтобы лечиться голоданіемъ у всякаго, какъ бы ни былъ онъ изнуренъ болѣзнью, физическихъ силъ всегда окажется довольно, все дѣло въ психикѣ, т. е. въ васъ самихъ и ни въ комъ и ни въ чемъ больше.

Въ журналѣ баптистовъ „Гласникъ" неожиданно для себя я нашелъ сообщеніе г. Пера Качаревича (Сурдулица):

Какъ я вылечился отъ ста болѣзней.

„Я былъ два года боленъ и потратилъ 20.000 динаръ на докторовъ, лекарства и поѣздки по водамъ, но безъ успѣха. — Еван. Марка V, 25, 26 („Одна женщина,

которая страдала кровоистеченіемъ 12 лѣтъ, много потерпѣла отъ многихъ врачей, истощила все, что было у ней и не получила никакой пользы, но пришла еще въ худшее состояніе".). Тутъ я узналъ о голоданіи по правиламъ нѣкоего г. Суворина, русскаго народнаго лекаря въ Бѣлградѣ. Но первое иду къ начальнику Нишской Окружной Больницы. Онъ меня осмотрѣлъ и говоритъ, чтобы я шелъ домой, потому что мы — всѣ умремъ! Этого мнѣ показалось мало! Иду къ І. Ст., прославленному аптекарю въ Скоплью. Тотъ мнѣ сказалъ, что для меня лекарства нѣтъ. Удрученъ этимъ, пришелъ домой и рѣшилъ голодать 20 дней. Выдержавъ этотъ постъ, чувствовалъ себя очень хорошо и много поздоровѣвшимъ. Это было въ концѣ 1928 г. Однако, постепенно всѣ ниже указанныя болѣзни стали ко мнѣ возвращаться и потому въ 1929 г. я выдержалъ вторично постъ въ 20 дней. Послѣ того я поправился вѣсомъ на 12 кило, однако, всетаки не былъ вполнѣ здоровъ. Наконецъ, рѣшилъ проголодать 41 день, что и выдержалъ точно по правиламъ. Теперь я чувствую, что распростился со всѣми своими болѣзнями и сталъ вполнѣ здоровъ.

„Болѣзни я имѣлъ слѣдующія — сильную нервозу, головныя боли, безумную вспыльчивость („суманитост, лудило") опаданіе волосъ, зубную боль, удушье, катаръ и пученье желудка, расширеніе аорты, трихины, ревматизмъ въ рукахъ и ногахъ, сильную ревнивость, придирчивость и всѣ, что есть болѣзни на свѣтѣ, были у меня.

„Слава Богу теперь я здоровъ и всѣ болѣзни сошли съ меня. Благодарю Его, что Онъ мнѣ далъ силы и терпѣніе выдержать все это и совѣтую всякому брату и сестрѣ, которые страдаютъ отъ подобныхъ внутреннихъ болѣзней выдержать 41 день голоданія точно по правиламъ г. Алексѣя Суворина съ любовью и надеждой на Бога и будутъ спасены! А я назначаю на дѣло Божіе свой заработокъ одного мѣсяца, благодаря Его, что далъ мнѣ мочь и силу съ терпѣніемъ выдержать принятое рѣшеніе".

Г. Пера Качаревичъ очень правильно поступилъ, что когда послѣ перваго короткаго голоданія болѣзни стали къ нему возвращаться, онъ не рѣшилъ, что значитъ голоданіе не помогаетъ противъ его болѣзней, а повторилъ и повторилъ леченіе, которое одинъ разъ такъ ему уже помогло,—и онъ не ошибся. Еще правильнѣе онъ поступилъ, что получивъ неожиданно такое облегченіе

которая страдала кровоистеченіемъ 12 лѣтъ, много потерпѣла отъ многихъ врачей, истощила все, что было у ней и не получила никакой пользы, но пришла еще въ худшее состояніе".). Тутъ я узналъ о голоданіи по правиламъ нѣкоего г. Суворина, русскаго народнаго лекаря въ Бѣлградѣ. Но первое иду къ начальнику Нишской Окружной Больницы. Онъ меня осмотрѣлъ и говоритъ, чтобы я шелъ домой, потому что мы — всѣ умремъ! Этого мнѣ показалось мало! Иду къ І. Ст., прославленному аптекарю въ Скоплью. Тотъ мнѣ сказалъ, что для меня лекарства нѣтъ. Удрученъ этимъ, пришелъ домой и рѣшилъ голодать 20 дней. Выдержавъ этотъ постъ, чувствовалъ себя очень хорошо и много поздоровѣвшимъ. Это было въ концѣ 1928 г. Однако, постепенно всѣ ниже указанныя болѣзни стали ко мнѣ возвращаться и потому въ 1929 г. я выдержалъ вторично постъ въ 20 дней. Послѣ того я поправился вѣсомъ на 12 кило, однако, всетаки не былъ вполнѣ здоровъ. Наконецъ, рѣшилъ проголодать 41 день, что и выдержалъ точно по правиламъ. Теперь я чувствую, что распростился со всѣми своими болѣзнями и сталъ вполнѣ здоровъ.

„Болѣзни я имѣлъ слѣдующія — сильную нервозу, головныя боли, безумную вспыльчивость („суманитост, лудило") опаданіе волосъ, зубную боль, удушье, катаръ и пученье желудка, расширеніе аорты, трихины, ревматизмъ въ рукахъ и ногахъ, сильную ревнивость, придирчивость и всѣ, что есть болѣзни на свѣтѣ, были у меня.

„Слава Богу теперь я здоровъ и всѣ болѣзни сошли съ меня. Благодарю Его, что Онъ мнѣ далъ силы и терпѣніе выдержать все это и совѣтую всякому брату и сестрѣ, которые страдаютъ отъ подобныхъ внутреннихъ болѣзней выдержать 41 день голоданія точно по правиламъ г. Алексѣя Суворина съ любовью и надеждой на Бога и будутъ спасены! А я назначаю на дѣло Божіе свой заработокъ одного мѣсяца, благодаря Его, что далъ мнѣ мочь и силу съ терпѣніемъ выдержать принятое рѣшеніе".

Г. Пера Качаревичъ очень правильно поступилъ, что когда послѣ перваго короткаго голоданія болѣзни стали къ нему возвращаться, онъ не рѣшилъ, что значитъ голоданіе не помогаетъ противъ его болѣзней, а повторилъ и повторилъ леченіе, которое одинъ разъ такъ ему уже помогло,—и онъ не ошибся. Еще правильнѣе онъ поступилъ, что получивъ неожиданно такое облегченіе

и благо отъ Бога, онъ не забылъ дѣломъ показать свою благодарность и облегчилъ другимъ людямъ жизнь и борьбу за жизнь, какъ смогъ.

Ген. В. Власенко (Вальево) мнѣ пишетъ:

„Прошло 3 мѣсяца со времени окончанія моего 40 дневнаго голоданія и я чувствую себя вполнѣ хорошо и бодро, какъ никогда. Приступаю ко второму посту, чтобы вырвать болѣзнь съ корнемъ, хотя два врача (сербъ и русскій), которые пользовали меня до перваго голоданія, находятъ, что отъ моего болѣе чѣмъ 25 лѣтняго катара желудка не осталось и слѣда. Я безконечно благодаренъ вамъ: около 5 мѣсяцевъ т. е. почти съ начала перваго голоданія я не знаю, что такое боли въ желудкѣ, а между тѣмъ эти непрерывныя ежедневныя боли мучили меня въ теченіе многихъ лѣтъ. Мои знакомые не перестаютъ удивляться результатамъ леченія и многіе послѣдовали моему примѣру. Желаю вамъ отъ души успѣха въ борьбѣ“.

Таково дѣйствіе продолжительныхъ голоданій. А вотъ дѣйствіе и болѣе короткихъ изъ нихъ. Пишетъ г. А. Кудряковъ изъ Инджіи:

„Я около 10 лѣтъ страдалъ болями въ печени и желудкѣ и по совѣту врачей прибѣгалъ ко всѣмъ медицинскимъ средствамъ, а въ 1924 г. испробовалъ леченіе и во Враньячкомъ Курортѣ, но никакія средства мнѣ не помогли.

„Узнавъ изъ газетъ о вашемъ способѣ очищенія организма и леченія путемъ голоданія, я въ прошломъ 1926 г. испробовалъ голоданіе втеченіи 15 дней и уже втеченіи цѣлаго года не чувствовалъ больше никакихъ болей ни въ печени, ни въ желудкѣ, а въ настоящемъ году выдержалъ голоданіе втеченіе 28 дней и чувствую себя совершенно здоровымъ. Мнѣ уже 60 лѣтъ и я думалъ что эти болѣзни сведутъ меня въ могилу, а сейчасъ избавившись отъ нихъ приношу искренную и сердечную вамъ благодарность за ваше мудрое средство“.

Выбирите что болѣе подходитъ къ вашей природѣ, обстоятельствамъ и болѣзни. Врачемъ человѣку долженъ быть прежде всего онъ самъ. Помните слова одного изъ мудрѣйшихъ людей міровой литературы — Тацита:

„Если человѣкъ достигъ 30 лѣтъ возраста, то онъ или глупецъ или самъ свой собственный врачъ“.

———

Острыя заболѣванія.

Можное ли примѣнять голоданіе при острыхъ заболѣваніяхъ?

Не только можно но и должно. Голодъ и жажда подавляюще дѣйствуютъ на всякое воспаленіе. Это легко провѣрить на такой типично воспалительной болѣзни, какъ обыкновенный насморкъ. При леченіи одними лекарствами онъ часто затягивается на десятокъ и болѣе дней. При примѣненіи же моей методы голоданія самый сильный насморкъ проходитъ въ четыре дня, при чемъ дѣло обыкновенно идетъ такъ: въ первый день результата какъ будто нѣтъ никакого, во второй — насморкъ къ вечеру замѣтно стихаетъ. На третій — чувствуется мало. На четвертый — нѣтъ его вовсе!

Ускорить леченіе можете воздержавшись и отъ питья — заставьте организмъ и воду добывать изъ себя, разлагая соли. Такъ какъ каждый день вы будете принимать клизму отъ которой вашъ организмъ помимо всякой вашей воли самъ будетъ задерживать нужное ему количество воды, то и жажды особенной вы при этомъ чувствовать не будете!

Все это — старыя открытія! Они только хорошо забыты современной медициной, разучившейся наблюдать больного и все вычитывающей изъ книжекъ. Еще сто лѣтъ назадъ, какъ пишетъ др. Г. Гюнтеръ проф. Лейпц. Унив, въ своей книгѣ „Die Hungerkuren und Durstkuren“ — др. Д. Вильямсъ съ большимъ успѣхомъ лечилъ насморкъ одной діэтой съ воздержаніемъ отъ всякихъ жидкостей: за два дня при этомъ проходилъ самый тяжелый насморкъ и только совершенно исключительные случаи требовали три дня.

Чего тяжелѣе и острѣе по проявленіямъ — воспаленіе почекъ и легкихъ, а отъ перваго вылечилъ себя голоданіемъ извѣстный пропагандистъ продолжительныхъ постовъ въ Германіи Арн. Эретъ, а извѣстный же пропагандистъ того же въ С.А.С. Штатахъ Берн. Макъ-Фадденъ вотъ что разсказываетъ о своемъ первомъ опытѣ съ леченіемъ голоданіемъ:

„Я заболѣлъ воспаленіемъ легкихъ. Примѣнилъ голоданіе. Легкое улучшеніе явилось уже въ первый же день. На второй день оно усилилось. На пятый исчезли всѣ симптомы болѣзни“.

Онъ же сообщаетъ слѣдующіе случаи — я нарочно

выбираю особенно необычные по возрасту заболѣвшихъ:

„Маленькій Джонни Уэлс, Кентуки 4 лѣтъ. Воспаленіе легкихъ — типичное, съ обычной внезапностью нроявившееся въ рѣзкихъ симптомахъ. Голодалъ шесть дней, пилъ много слегка подкисленной воды. Игралъ въ постели, а на четвертый день и на полу. Небольшое возвышеніе температуры на утро пятаго дня заставило продлить голоданіе и на шестой день. Боли въ груди прошли уже на третій день. Втеченіе недѣли — полное выздоровленіе“.

„Миллеръ, ребенокъ 1 года. Домашній докторъ опредѣлилъ типичную скарлатину. Три дня голоданія при небольшой примѣси апельсиннаго сока къ питьевой водѣ уничтожили всякую серьезность симптомовъ болѣзни. Выздоровленіе — легкое и полное“.

„Т. Л. дѣвушка 16 лѣтъ, ростъ — 5 ф. 7 д. вѣсъ — 115 ф. Опредѣленный случай туберкулеза гортани. Пила 2 дня апельсинный сокъ пополамъ съ водой, затѣмъ только воду — 15 дней и опять апельсинный сокъ — 2 дня. Молочная діэта и два мѣсяца въ деревнѣ закончили полное выздоровленіе ея и сдѣлали голосъ ея звонкимъ, какъ колокольчикъ. Въ теченіе 3 мѣс. послѣ голоданія она пріобрѣла въ вѣсѣ 10 фун. противъ бывшаго до голоданія“.

Эти примѣры даютъ достаточный отвѣтъ такъ же и на вопросъ — допустимо ли голоданіе для организмовъ молодыхъ, ростущихъ и дѣтскихъ?

Для случаевъ, когда особенно быстро и бурно развивается высокая температура, съ большой пользой можно примѣнять въ добавокъ къ голоданію и воздержанію отъ всякихъ жидкостей еще и компрессы на все тѣло для вызыванія испарины. Др. Эр. Ликъ въ книгѣ „Der Artzt und seine Sendung“ разсказываетъ свой случай съ $1^1/_2$ годовалымъ паціентомъ „единственнымъ ребенкомъ“ богатаго купца: „Три дня дитя мучилось кашлемъ, лихорадкой, большимъ общимъ возбужденіемъ. Наконецъ сталъ возможенъ достаточно точный діагнозъ — острый бронхитъ съ воспаленіемъ легкихъ. Сложнѣйшие рецепты были пущены въ ходъ однако ничто не помогло. Ребенокъ все страшно метался, дышалъ тяжело, мучительно и трудно кашлялъ. Испуганная мать заговорила о второмъ докторѣ. Конечно я согласился, но рѣшился попробовать способъ Присница — обертываніе компрессомъ всего тѣла, и тутъ же на нашихъ

Онъ голодалъ 9 дней, потерялъ въ вѣсѣ 11 кило и былъ прямо счастливъ отъ этого. Но старая мать плакала всѣ дни изъ-за того, что дурные люди погубили ея сына. Полковникъ долженъ былъ, наконецъ, прервать голоданіе. Что я могъ противъ этого возразить, въ самомъ дѣлѣ?

Однако, и въ такихъ случаяхъ есть простой выходъ: уговорите голодать вмѣстѣ съ вами и жену и мать! Не можетъ быть, чтобы у нихъ не было какихъ-нибудь болѣзней, а голоданіе помогаетъ противъ всѣхъ болѣзней. Значитъ имъ отъ него будетъ только польза.

Укажите, что у меня не рѣдкость, что голодаетъ одновременно цѣлая семья. Въ одной семьѣ, напр., у меня голодали въ одно время: мужъ — 56 л., жена — 39 л., мать жены — 61 г., собралась голодать сестра ея—64 л. и, кромѣ того, голодала и кухарка—18 лѣтъ. Всѣ начали въ одно время, кончили въ разные сроки, но всѣ выздоровѣли отъ какой-нибудь своей болѣзни. Довольнѣе всѣхъ была кухарка: плита не топилась вовсе и у нея было время ходить по знакомымъ и разсказывать:—какъ это удивительно: она не ѣстъ ничего двѣ недѣли, а нисколько не чувствуетъ голода и боли ея пропали!

Попробуйте уговорить! Право это очень серьезный выходъ.

Съ какой вообще увѣренностью, спокойствіемъ и пользой уже теперь пользуются въ семьяхъ голоданіемъ показываетъ письмо Лазаря и Кароле Поповичей изъ Видовданскаго Населья (Новый Садъ).

„Въ прошломъ году мы съ женою рѣшили голодать вмѣстѣ и 20 іюня начали постъ. Счастливо выдержавъ полный курсъ — 40 дней — мы закончили его 31 іюля. Осложненій не было никакихъ. Потеряли мы въ вѣсѣ: я — 10 кило, жена моя — 13 кило. За все время мы пили лишь понемногу подслащенной воды съ лимономъ. Болѣзни наши были — плохое пищевареніе, ревматизмъ и больные нервы. Результаты: желудокъ и кишечникъ значительно поправились; можемъ ѣсть и ѣсть съ аппетитомъ, ревматизмъ значительно уменьшился, — онъ не прошелъ совершенно, но боли теперь не такъ часты и сильны какъ прежде. Поэтому мы

очень и вполнѣ довольны результатами нашего голоданія и просимъ васъ принять нашу признательность и благодарность за сообщенныя намъ знанія и указанія, чѣмъ вы намъ принесли великое благо".

Чудеса.

Въ заключеніе этого бѣглаго ряда случаевъ нѣсколько „чудесъ". Ихъ я вижу еженедѣльно — неожиданныя, необъяснимыя для „науки" излеченія! Чудесъ въ томъ смыслѣ, какъ обыкновенно понимаютъ это слово, конечно, не бываетъ—въ природѣ все природно, все — естественно! Даже и Христосъ творилъ лишь то, что могъ бы сдѣлать и всякій человѣкъ, когда пробудитъ въ себѣ нужныя силы и устранитъ мѣшающія препятствія. Его ученики воскрешали мертвыхъ и ходили по волнамъ моря, пока... имѣли волю на это!

Для меня всего ближе къ понятію чуда — волевого чуда — случай съ г-жей Катариной Гавриловичъ:

Высокая очень исхудалая, изнуренная молодая женщина (21 г.) вся въ черномъ. Внѣшность послушницы монастыря. Швея. Три года болѣла плевритомъ и катаромъ верхушекъ легкихъ, изъ нихъ полтора года лежала въ постели. Сильные ночные поты, кашель, разламывающій грудь. Встала съ постели лишь за двѣ недѣли, какъ придти ко мнѣ. Говоритъ увѣренно: „я буду голодать 40 дней". — „Но какъ вы можете выдержать такое голоданіе? У васъ нѣтъ силъ".—„Я молюсь Богу и знаю, что выдержу, и буду здорова."—„Хорошо, пробуйте, но я не разрѣшаю вамъ голодать болѣе 5 дней. Черезъ пять дней придите показаться". Черезъ пять дней пришла. Спокойна, бодра. Силы не опали. „Можете ли дальше голодать?" — „Я молюсь Богу и знаю, что выдержу всѣ 40 дней". — „Хорошо, можете еще пять дней. Черезъ 5 дней придите.". Пришла. Все тоже! Молится Богу. Спокойствіе, увѣренность. „Можете еще 5 дней". „Еще 5 дней" „Еще 5 дней..." Такъ по 5 дней выдержала она всѣ сорокъ, пошла къ докторамъ, тѣ осмотрѣли ее и сказали: „Вы совершенно здоровая женщина"!

До голоданія ея вѣсъ былъ 50 кило. Послѣ голоданія спалъ до 40 к., а черезъ два мѣсяца сталъ 56 кило.

Кашель прекратился вполнѣ уже только послѣ голоданія — организмъ такъ окрѣпъ, что и самъ справился съ остатками болѣзни.

Вотъ еще два чуда, необъяснимыхъ для современной медицины, но давшихъ двумъ женщинамъ новую жизнь. Медицина можетъ только догадываться, что тутъ было заболѣваніе какихъ-то железъ, но какихъ именно и какъ и какими средствами надо добираться до этихъ железъ — этого она совершенно не знаетъ. А голоданіе входитъ въ организмъ, само находитъ виноватую железу, приводитъ ее въ порядокъ и — болѣзни нѣтъ. А какъ виноватая железа называлась—въ обоихъ случаяхъ больныя меня и не подумали спросить!!

Первый случай—Елена Любенковичъ (Ерцевикъ, Сремъ) давно болѣла странной и тяжелой болѣзнью: вся пища нестерпимо смердѣла для нея: и мясо, овощи и даже хлѣбъ. Она питалась только молокомъ съ немного кукурузной муки. Выдержала стойко 40 дней голоданія. Начала ѣсть — новая бѣда — вся пища ей кажется нестерпимо горькой. Новое не лучше стараго! Это длились три дня. Затѣмъ горечь стала пропадать и, наконецъ, пропала совершенно. Осталось отвращеніе только къ луку, но съ этимъ еще можно жить, конечно!

Г-жа Н. Н. Молодая женщина. Имѣла тяжелый, смрадный запахъ отъ тѣла, который закрывалъ ей доступъ въ общество. Запахъ этотъ густо стоялъ въ комнатѣ, гдѣ она проводила ночь. Однажды утромъ она вышла изъ отеля, гдѣ жила и вернувшись вскорѣ назадъ въ свою комнату, застала въ ней хозяина отеля, который, зайдя случайно, подумалъ что подъ поломъ лежитъ дохлая крыса и уже хотѣлъ распорядиться поднять въ комнатѣ полъ, чтобы ее выбросить. Послѣ 2 недѣль голоданія тяжелый запахъ тѣла сталъ ослабѣвать и черезъ десять дней еще онъ пропалъ совершенно.

Легко представить себѣ невыразимую радость больной!

Какъ бы вылечила такую болѣзнь нынѣшняя медицина. Какими микстурами, инъекціями, купаньями?

Что скажутъ доктора о такомъ случаѣ:

Какъ то я получилъ письмо отъ Д-ра Лазаря Іовановича съ просьбой посѣтить его. Когда я пришелъ, онъ мнѣ сказалъ:

— Моя сестра болѣетъ сильными неутолимыми головными болями, которыя не оставляютъ ее и ночью.

Она измучена до крайности. Лечилась вездѣ и у всѣхъ врачей, у какихъ только могла. Я самъ въ послѣдніе два года испыталъ на ней все, что только указываетъ медицина, но все это было напрасно. Я считаю своею обязанностью передать больную вамъ, если вы имѣете надежду вылечить ее.

Голоданіе особенно быстро вліяетъ на болѣзни, когда основою ея являются нервы. Случай передо мною былъ типически нервный. Я долженъ былъ имѣть надежду и предложилъ попробовать.

Больная очень внимательно исполняла всѣ мои предписанія. Случай исключительный — языкъ у нея совершенно очистился уже на тридцатый день, явился аппетитъ и съ моего разрѣшенія она прекратила голоданіе. Она была здорова. Съ той поры прошло три года. На дняхъ я получилъ отъ нея письмо:

„Я слышала съ разныхъ сторонъ, что успѣхъ леченья голоданіемъ оспаривается. Это побуждаетъ меня еще разъ засвидѣтельствовать вамъ свою благодарность за помощь, которую вы мнѣ оказали и за совѣты, которые помогли мнѣ въ моей болѣзни.

Я страдала страшными головными болями. Помощи не имѣла никакой ни отъ докторскихъ совѣтовъ, ни отъ лекарствъ, разнообразныхъ анализовъ, кровопусканій, проколовъ въ спинной мозгъ, діэты, поѣздокъ по водамъ и наконецъ я рѣшилась какъ на крайнее и послѣднее средство — голодать.

Выдержала 30 дней, точно слѣдуя всѣмъ вашимъ совѣтамъ. За время голоданія я исполняла свою служебную должность 17 первыхъ дней. Могла бы исполнять ее и далѣе, но головная боль все увеличивалась до 22 дня, когда она вдругъ прекратилась. Послѣ голоданія я быстро оправилась и чувствовала себя какъ бы переродившейся.

Съ того времени прошло уже 3 года какъ я не имѣю головныхъ болей. Физически и нервно я ощущаю себя хорошо, какъ никогда ранѣе, и хочу еще разъ отъ глубины души поблагодарить васъ за то что вы принесли мнѣ спасеніе.

Наталія Іовановичъ,
чин. Югославян. банка. Бѣлградъ.

Привожу случай, который самимъ докторомъ, съ которымъ онъ случился, былъ принятъ за чудо, но

именно въ его болѣзни — астмѣ — это чудо повторяется съ каждымъ больнымъ, который начнетъ голодать соблюдая указанія моей методы.

Др. Влад. Маловичко 57 лѣтъ. Расширеніе сердца. Одышка. Сердцебіеніе. Простудился и получилъ жестокую астму, отъ которой напрасно лечился два мѣсяца. Пришелъ наконецъ ко мнѣ, едва двигаясь. Началъ голоданіе. Пришелъ опять черезъ двѣ недѣли и разсказалъ.

„Черезъ нѣсколько дней послѣ начала голоданія я пошелъ на прогулку. Прежде я не могъ себѣ этого позволить, а теперь сталъ гулять. Иду и вижу что трамвай, на который я хотѣлъ сѣсть, сейчасъ отойдетъ. Я побѣжалъ и вскочилъ на площадку. И тутъ схватился: „Какъ же это такъ: прежде мнѣ черезъ комнату было трудно пройти, а теперь бѣгу, даже вскакиваю"!

На 22-й день голоданія онъ прекратилъ голоданіе — астмы у него не было!

Чиновникъ Управы гор. Битоля г. Андрей Вандоро мнѣ пишетъ о своемъ голоданіи въ 42 дня, которое избавило его отъ болей въ сердцѣ, удушья, ревматизма и принесло ему совершенно нечаянное чудо:

„Утромъ на 8-й день голоданія я почувствовалъ, что мнѣ пенсне мѣшаетъ и убѣдился, что я сталъ видѣть гораздо лучше невооруженнымъ глазомъ". Номеръ его стеколъ былъ 3,5. Съ тѣхъ поръ прошло уже болѣе 2 лѣтъ и г. Вандоро продолжаетъ вовсе не пользоваться очками, хотя имѣетъ много канцелярской работы.

На этихъ дняхъ иду около Университета въ Бѣлградѣ; со мной здоровается молодой человѣкъ и напоминаетъ, что годъ назадъ онъ былъ у меня паціентомъ и голодалъ 40 дней. Вспоминаю, что въ послѣднюю недѣлю онъ не пришелъ мнѣ показаться и чѣмъ закончилось его голоданіе, я не зналъ.

— Какъ себя чувствуете?

— Да вотъ — здоровъ.

— Напомните пожалуйста, чѣмъ вы болѣли?

— Да не много было. Была и трахома.

— И что же она теперь?

— Да — совсѣмъ прошла.

— Какъ? Прошла? Трахома? — воскликнулъ я невольно.

— Да — совсѣмъ!

— Когда? Во время голоданія или послѣ?

— Пока шло голоданіе, она стала уменьшаться. Прошло голоданіе, прошла и трахома!

— И не возвращалась?

— Годъ прошелъ — нѣтъ!

Всякій врачъ оцѣнитъ это чудо. Трахома тягчайшее заразительное воспаленіе глазъ, лишающее зрѣнія массы людей ежегодно, очень цѣпкое, упорное, для современной медицины болѣе безнадежное по леченію, чѣмъ самый сифилисъ.

Это и для меня даже было „чудо" голоданія — досихъ поръ лечить трахому мнѣ не приходилось но я зналъ каковъ это противникъ для врача. Это было чудо, однако, — все же для меня нисколько не удивительное само по себѣ. Во второй половинѣ полносрочнаго шестинедѣльнаго голоданія по моимъ наблюденіямъ въ организмѣ человѣка въ такой мѣрѣ повышается напряженіе его животнаго магнетизма, что жизнь и размноженіе всѣхъ видовъ бациллъ становится въ немъ невозможны и они — вымираютъ, — бациллы колита, какъ и бациллы туберкулоза, бациллы гонореи (трипера) какъ бациллы малярiи, бациллы трахомы какъ бациллы сифилиса!

Довольно!!

Останавливаюсь!.. Я могъ бы продолжать еще долго, не потому только, что матеріалъ къ этому у меня скопился огромный, а потому главное, что я имѣю внутренню волю и понужденіе говорить объ этомъ, ибо голоданіе и со мной самимъ совершило чудо — омолодило на цѣлую четверть вѣка.

Мнѣ теперь 68 лѣтъ, но я ощущаю себя, какъ въ свои 45 лѣтъ — не знаю, что такое усталость, работаю сколько только надо, хотя бы ночь напролетъ, какъ въ свои 45 лѣтъ, когда я иной разъ вставалъ утромъ въ субботу, а ложился въ постель только во вторникъ вечеромъ, все время занимаясь въ разнообразныхъ срочныхъ дѣлахъ огромнаго хозяйства моего отца издателя „Новаго Времени" — газета, типографія и пять большихъ книжныхъ магазиновъ съ издательствомъ! И при этомъ я до сихъ поръ сплю какъ убитый, хожу вѣроятно быстрѣе всѣхъ по улицѣ Кр. Милана въ Бѣлградѣ и круглый годъ беру ежедневно души „изъ подъ крана".

По своей практикѣ четырехъ полносрочныхъ голоданій могу утверждать что каждое такое голоданіе прибавляетъ 8—10 лѣтъ жизни, но не тѣмъ однако что оно

на эти годы въ концѣ жизни удлинить вамъ старость, что вовсе не плѣнительно, а тѣмъ, что немедленно же на эти годы оно возвращаетъ человѣка въ его молодость, дѣлая его на эти 8—10 лѣтъ моложе. И это понятно. За 40 дней голоданія человѣкъ теряетъ обычно 14—18 кило тѣла, слабаго, больного одряхлѣвшаго, которое тяготило человѣка собою. Начавши ѣсть потомъ, онъ съ избыткомъ возвращаетъ себѣ этотъ потерянный вѣсъ и притомъ тѣломъ новымъ, сильнымъ, молодымъ. Какъ же это не омоложеніе? Омоложеніе въ самомъ точномъ смыслѣ слова и, когда меня спрашиваютъ, сколько мнѣ лѣтъ, я отвѣчаю:

— Не о томъ меня спрашивайте, сколько мнѣ лѣтъ, а о томъ — сколько я проживу еще, и я вамъ отвѣчу: „мнѣ 68 лѣтъ, а проживу я еще не менѣе 65 лѣтъ!“ Не то удивительно, что имѣя 68 лѣтъ я помолодѣлъ, а то удивительно, что когда мнѣ будетъ 100 лѣтъ, я помолодѣю еще разъ! Лиха бѣда начало. До ста лѣтъ мнѣ еще 32 года. Есть время подумать и придумать! Доживите и увидите сами! Это — чего лучше? Не такъ ли?

Жить долго — въ рукѣ человѣческой, а желаніе къ жизни въ рукѣ Божіей. Надо такъ жить, чтобы желаніе къ жизни не остывало, а все болѣе разгоралось и тогда серьезно васъ спрошу, — какъ можете вы умереть?.. Силъ на жизнь заложено въ человѣкѣ великія горы, надо только не терять желанія къ жизни, желанія бороться за нее.

На землѣ это иногда — самое трудное!

Мое открытіе и моя метода.

Знаменитый русскій физіологъ проф. И. П. Павловъ, котораго міръ чтитъ теперь какъ безспорнаго заместителя великаго Пастера во главѣ прогресса біологіи, когда въ одномъ собраніи превозносили его труды и открытія, сказалъ: „Но, дорогіе соотечественники, я тутъ значу меньше, чѣмъ вы мнѣ о томъ говорите. Мнѣ въ руки попалъ маленькій фактикъ изъ жизни живого организма, — маленькій фактикъ, только всего! Все остальное сдѣлалось само собою".

Въ мои руки также попалъ „маленькій фактикъ" изъ жизни человѣческаго организма, фактъ совершенно новый, не замѣчавшійся человѣкомъ до сихъ поръ въ себѣ, который однако ведетъ на новую дорогу всю огромную науку практической медицины, давая ей въ руки съ тѣмъ вмѣстѣ новое средство въ борьбѣ съ болѣзнями, средство безконечной могущественности и безконечно разнообразное въ примѣненіи.

Какъ это случилось?

Вопросъ не праздный.

Обстоятельства, въ которыхъ происходитъ голоданіе, очень важны для всего его хода и результатовъ. Если оно принудительно, то въ первые же 2—3 дня оно можетъ закончиться кризисомъ сердца. Но если оно добровольно, то происходитъ... то что случилось со мною!

Въ октябрѣ 1924 г. я переживалъ въ Бѣлградѣ самые тяжелые мѣсяцы своей жизни... Мое успѣшно шедшее дѣло адресная книга „Весь Бѣлградъ" возбудила жадность моего компаньона по изданію. Разсчитывая на свои связи въ администраціи при моемъ безправіи и безпомощности какъ бѣженца, онъ захотѣлъ захватить все дѣло въ свои руки. Съ помощью недостойныхъ лю-

дей недостойный человѣкъ успѣлъ меня неожиданно арестовать по ложному, выдуманному обвиненію, въ мое отсутствіе при содѣйствіи — противозаконномъ конечно — судебнаго чиновника перевезъ къ себѣ все мое имущество, а съ нимъ и документы, оправдывавшіе меня отъ его обвиненія, лишилъ меня въ заключеніи, общемъ съ ворами и разбойниками, всѣхъ правъ гражданской личности, даже свиданій съ женой и адвокатомъ въ то время какъ его адвокатъ свободно приходилъ ко мнѣ, вымогая уплаты высшія, чѣмъ слѣдовало въ дѣйствительности, и вотъ тогда-то, чтобы заставить признать свою личность и ея права, я сталъ голодать — до возвращенія мнѣ моихъ правъ или — до смерти.

Кто не защищаетъ свои права, тотъ ихъ недостоинъ.

Правъ своихъ имѣть не могу, — жить не буду!

Только при этомъ можно жить на землѣ не рабомъ!

Судъ созналъ допущенную ошибку. На 25-й день моего голоданія онъ прислалъ своего секретаря ко мнѣ въ тюремную больницу, куда я былъ переведенъ изъ общей камеры, потому что сталъ падать въ обморокъ отъ слабости и головокруженія — въ обстановкѣ общей тюрьмы голоданіе шло для меня очень тяжело. Секретарь сообщилъ мнѣ, что мое дѣло разобрано будетъ экстренно и что если я чувствую себя слишкомъ слабымъ, чтобы пріѣхать въ судъ, то Судъ самъ пріѣдетъ въ тюрьму и сдѣлаетъ въ ней засѣданіе, чтобы выслушать мое показаніе. Я обѣщалъ быть въ Судѣ лично и на 34-й день своего голоданія, я, мѣсяцъ ничего не ѣвшій, защищалъ свое дѣло въ судѣ и былъ оправданъ во всѣхъ обвиненіяхъ, но самъ оказался прочно въ лапахъ развившагося въ моемъ организмѣ процесса глубокаго очищенія изнутри, который мнѣ предстояло „открыть“ свѣту.

Изъ суда я былъ отвезенъ прямо въ клинику. Хотя кончалась уже пятая недѣля моего голоданія, но ѣсть я ничего не могъ. Языкъ былъ бѣлый, къ серединѣ желтый съ бурымъ пятномъ въ центрѣ, ближе къ краю языка. Все во рту, черезъ который уже пять недѣль шли отбросы внутренняго перегара вещества въ организмѣ, все пахло разложеніемъ и гніеніемъ; слюна была клейкая и зловонная. Ѣсть такимъ ртомъ было не возможно: всякая мысль о пищѣ была противна. Врачи уговаривали ѣсть, я отказывался. Ночь на 39-й день была особенно тяжела. Сороковой день былъ завтра, а между

тѣмъ я чувствовалъ лихорадку („ложную“ отъ перенапряженія нервовъ, а температура все время была ровная—36,5 град.). Лихорадка эта мнѣ говорила, что положеніе, въ которое я попалъ — между жизнью и смертью, и впрямь затянулось и конца его можетъ не быть еще, пожалуй, и долго!

Утромъ докторъ отдѣленія особенно настойчиво и серьезно убѣждалъ меня „ѣсть“.

— У васъ въ пробѣ крови нашли „ацетонъ“...

— Что это означаетъ?

— Что началось разложеніе крови. Сестра — обратился докторъ къ сидѣлкѣ, — приготовьте больному чаю съ сахаромъ и ромомъ!

— Ну, чай съ ромомъ—согласенъ, но безъ сахару. Сахаръ все же пища!

— Нѣтъ, побольше сахару, сестра! — сказалъ докторъ съ особенной строгостью и ушелъ.

Видимому онъ, дѣйствительно, считалъ моментъ серьезнымъ.

Подумавъ, я выпилъ чай съ сахаромъ.

Принесли тарелку супа. Ѣсть совсѣмъ не хочется. Языкъ еще обложенъ. Но за 40 дней я усталъ, наконецъ, сопротивляться уговорамъ „ѣсть“ и нехотя я проглотилъ нѣсколько ложекъ супа. Вкуса, удовольствія— никакого! Обильно выдѣлявшаяся изъ щекъ во рту тягучая плотная слюна, не смѣшиваясь присоединялась къ глотаемому супу. Она была какая-то особая, непромокаемая, словно резиновая жидкость. Я взялъ въ ротъ кусокъ хлѣба и сталъ жевать. Слюна облегаетъ хлѣбъ клейкими покровами, не промачивая его, и эти покровы надо съ особымъ усиліемъ прокусывать, чтобы зубы вошли въ хлѣбъ. Съ трудомъ проглотилъ, какъ большую пробку, не прожеванный, а только размятый зубами хлѣбъ. Я дѣлалъ ошибку, — я сознавалъ это, но надо было кончать: отвѣтственность за меня въ больницѣ падала и на другихъ.

Другимъ кускомъ хлѣба нарочно съ черствой коркой, я во время жеванья протеръ языкъ, небо, десны, чтобы стереть „налетъ“ съ языка и разбудить во рту железы пищеварительныхъ соковъ, и, проглотивъ, взялъ зеркало, чтобы посмотрѣть, каковъ видъ языка? Посмотрѣлъ.

— Боже, что я сдѣлалъ!

Но — поздно!

Языкъ былъ весь очищенъ отъ налета и весь красный. Нигдѣ ни бѣлаго, ни желтаго цвѣта. Только ближе къ корню его, по самой серединѣ (тѣмъ, гдѣ бугорки Pepillae ciraumyallatae) былъ ярко виденъ небольшой кружокъ съ короткимъ выступомъ къ наружи.

Нажавъ пальцемъ около кружка, я потянулъ къ себѣ языкъ по поверхности. Потянулся переднимъ краемъ, вытягиваясь вмѣстѣ съ тѣломъ языка, и кружокъ. Я отнялъ палецъ. Кружокъ опять сталъ ровнымъ. Очевидно — онъ не только на поверхности языка, а идетъ въ самое его тѣло. Это хвостъ, самый конецъ той струи отбросовъ, для которой выводомъ все это время служилъ ротъ. Самый конецъ! Черезъ 12 часовъ языкъ былъ бы совершенно чистъ. Я не подождалъ всего 12 часовъ!

Но было уже поздно! Я это ясно чувствовалъ всѣмъ организмомъ. Со вторымъ кускомъ хлѣба, тщательно разжеванпымъ и проглоченнымъ, въ организмѣ что-то вдругъ словно оборвалось и я почувствовалъ, что это—безповоротно! Возобновить постъ? Безполезно — оборванное не вернется уже скоро, а при моемъ истощеніи найдутся-ли силы для новыхъ усилій? Надо новые десятки дней поста.

Я потеръ пальцемъ коричневое пятно ня языкѣ. Твердое, какъ и красное тѣло языка рядомъ, оно не стирается. Понюхалъ... пахнетъ человѣческими фекаліями. Вотъ какова кухня этого процесса! Вотъ, какіе отбросы выдѣлились въ организмѣ и идутъ теперь языкомъ! И такая гадость мнѣ воткнута въ ротъ и сидитъ тамъ, и идетъ вглубь, въ горло, въ грудь, какъ длинный, отравляющій гвоздь! Кружокъ на языкѣ есть только поперечное сѣченіе этого хвоста. Черезъ полсутокъ хвостъ этотъ самъ вышелъ бы наружу. А теперь онъ здѣсь, въ горлѣ, въ груди, остановился и стоитъ!.. Я сталъ ждать. Въ груди, въ половинѣ ея высоты отъ желудка и выше по пищеводу — отвратительнѣйшее ощущеніе! Точно снизу, выше подложки, что-то уперлось, нѣчто отвратительное, и его выпираетъ вверхъ и — не можетъ... Можно точно раздѣлить по груди, гдѣ начинается отвратительное — „хвостъ“, а гдѣ—другое...

На утро темный кружокъ на языкѣ исчезъ, но зато по всему языку разлился желтовато-коричневый цвѣтъ. Ясно — отъ того, что я сталъ ѣсть, „хвостъ“ остановился въ своемъ движеніи наружу и, естественно,

тотчасъ же сталъ разсасываться во всѣ стороны. Его составныя вещества разошлись по языку и весь языкъ сталъ пахнуть выгребной ямой.

Какъ объяснить весь ужасъ этого?

И всѣ кругомъ совѣтуютъ:

— Теперь пейте молоко...

Это такимъ-то языкомъ пить молоко? Какъ имъ объяснить это? И врачи говорятъ, что они знаютъ, что бываетъ съ организмомъ человѣка при голоданіи!

Ничего ѣсть не могъ. Языкъ торчалъ во рту, какъ чужой мнѣ предметъ, отравляя все кругомъ, и слюну тоже, которая смывала съ него этотъ ужасный выпотъ.

Раньше все это не было такъ замѣтно, — весь языкъ былъ подъ бѣлымъ „налетомъ“, какъ подъ футляромъ, и выдѣленія изъ него стекали подъ этой крышей, вливаясь въ слюну лишь съ окраинъ языка и тутъ же выплевываясь. Въ этомъ важная роль этого „налета“: онъ служитъ для дезинфекціи и защиты остального рта отъ гнилостныхъ выдѣленій языка и „счищать“ его, какъ иногда очень легко дѣлаютъ въ больницахъ, надо очень подумавши.

Вечеромъ я сдѣлалъ смѣсь: на чашечку кофе, горячаго, какъ огонь, положилъ ложку меда и большую рюмку коньяку и этой огненной жидкостью ополоскалъ ротъ. Ночью повторилъ тоже нѣсколько разъ. Утромъ языкъ былъ весь красный, запахъ прошелъ, но аппетита не было.

Конечно, я сдѣлалъ очень важное открытіе—увидѣлъ невѣдомый еще процессъ человѣческаго тѣла въ его катасрофѣ въ случайномъ перерывѣ, но зато надолго лишился аппетита, т. е. возстановленія растраченныхъ за долгій опытъ силъ.

Подожди я всего еще 12 часовъ, языкъ весь бы очистился, проснулся бы сразу большой „неудержимый“ аппетитъ, при которомъ желудокъ легко въ полторы недѣли далъ бы мнѣ новое тѣло вмѣсто сброшеннаго во время поста и полноту энергіи „новаго здоровья“. Послѣ второго моего полнаго поста (37 дней) я, потерявъ въ своемъ вѣсѣ 16 клг. въ первые же $5^1/_2$ дней, какъ началъ „ѣсть“, вернулъ 9 клг. Послѣ же перваго поста все первое время былъ вялый аппетитъ, вялый желудокъ, вялый я самъ, и только черезъ три недѣли аппетитъ окрѣпъ — вѣроятно, въ связи съ тѣмъ, что

организмъ успѣлъ, наконецъ, выбросить послѣдніе остатки вернувшагося въ него „хвоста".

Вотъ какъ по днямъ измѣняется по моимъ иаблюденіямъ видъ и цвѣтъ языка въ послѣдніе десять дней голоданія, если оно идетъ нормально.

30 — 31-й день — Окраина языка бѣла... Середина начинаетъ желтѣть.

32 — 33-й день — На серединѣ языка среди желтаго цвѣта появляется буро-коричневое пятно.

34 — 35-й день — Бурое пятно растетъ. Окраина языка начинаетъ очищаться отъ бѣлаго выпота, дѣлаясь красной. Желтое пятно суживается.

36 — 37-й день — Желтое пятно почти исчезаетъ. Начинаетъ уменьшаться и буро-коричневое пятно. Выбрасываются послѣдніе остатки перегара вещества въ орга низмѣ. Остается выйти лишь самому „хвосту" потока этихъ остатковъ.

38 — 39-й день — Почти весь языкъ красный. Въ верхней трети его виденъ небольшой, но очень отчетливо обрисованный кружокъ желто-бураго цвѣта съ угломъ спереди, словно носкомъ молочнгка. Вамъ становится яснымъ, что это не пятно, а выходъ на поверхность языка цѣлаго пучка струй, несущихъ наружу изъ глубины организма отбросы перегара. Это — устье этого потока и его поперечное сѣченіе. Это — выпотъ, а не налетъ,

40-ковой день — Бурое пятно исчезаетъ. Хвостъ потока выброшенъ вонъ. Языкъ совершенно чистъ. Въ первый разъ послѣ 39 дней является аппетитъ. (У меня этого не было, ибо я не дождался нѣсколькихъ часовъ до полнаго очищенія языка).

Такъ какъ я свое первое голоданіе велъ безъ всякихъ клизмъ и мой организмъ оставался къ концу все же сильно загрязненнымъ, то цвѣта выпота на языкѣ у меня тогда были очень ярки. Послѣ, у паціентовъ моихъ, ведшихъ свое голоданіе уже по моей методѣ, я никогда не видѣлъ на языкѣ цвѣтовъ такихъ яркихъ. Однако главное всегда оказывается у всѣхъ то-же —

именно концентрическое расположеніе желтыхъ и бурыхъ пятенъ, при чемъ бурыя пятна занимаютъ центръ въ глубокой части языка — на бугоркахъ „Papillae circumvallatae".

Эта концентричность пятенъ объяснима лишь тѣмъ, что поверхность языка въ этотъ моментъ дѣйствительно представляетъ собою поперечное сѣченіе круглой струи выдѣленій, идущихъ вонъ изъ организма. Если считать, что эти бѣлый, желтый и бурый налеты осаждаются какимъ-то способомъ изъ слюны, то почему же тогда самая эта слюна въ то время не бурая и не желтая а, главное — кто же тогда, какой волшебной палочкой распредѣляетъ на языкѣ выдѣленія такъ геометрически: бурыя въ серединѣ, кругомъ ихъ желтыя, а никакъ не бѣлыя, а дальше — бѣлыя?!

Что все это не случайно, а составляетъ часть какого то большого процесса, даже всеохватывающаго для организма человѣка, — это ясно уже изъ того, что бурая и желтая окраска выпота на языкѣ является обыкновенно только послѣ тридцати дней голоданія, рѣдко раньше, свидѣтельствуя въ этомъ случаѣ всегда объ исключительной загрязненности организма. Отсутствіе же бурой окраски въ послѣднее десятидневіе говоритъ о неполномъ очищеніи организма и бываетъ когда голоданіе соблюдается не полно, напр., когда одновременно „для поддержанія силъ" (въ сущности только раздражая аппетитъ) пьютъ молоко фруктовые соки и т. п.

Что вмѣстѣ это процессъ естественный, нисколько не противорѣчивый природѣ человѣка, нисколько не болѣзненный — это ясно изъ постоянства температуры во время поста. Обыкновенно она понижается на полградуса противъ нормы и затѣмъ все время стоитъ на той же высотѣ, какъ приколочена гвоздемъ.

Гдѣ главная кухня этого процесса? Откуда начинается этотъ потокъ омертвѣлыхъ частицъ, выдѣляющихся черезъ языкъ? Какія ткани тѣла въ какія недѣли голоданія подвергаются распаду, въ какой связи? На всѣ эти вопросы должны быть отвѣты и ихъ должны дать наши медицинскія лабораторіи, ибо все это вопросы первѣйшей важности для массы больныхъ.

Мои первые опыты голоданія въ Россіи.

Процессомъ добровольнаго голоданія, какъ онъ идетъ и что онъ даетъ я заинтересовался еще въ Россіи. Въ 1912 году, когда я писалъ свою книгу „Новый человѣкъ", въ которой говорилъ о новыхъ способностяхъ и силахъ, возможныхъ для человѣка, и о способахъ ихъ развитія въ себѣ, — я прочиталъ въ книгѣ проф. Л. Мечникова, что при добровольномъ голоданіи голодъ чувствуется только первые 20 часовъ. Я усумнился, и чтобы провѣрить, самъ проголодалъ одинъ день. Къ удивленію моему слова Мечникова подтвердились. Я продолжилъ тогда голоданіе до 10 дней и выдержалъ его очень легко, хотя стояли сильные холода — былъ конецъ Декабря — и я не оставлялъ своихъ обычныхъ занятій и дѣлъ, дѣлая по Петербургу пѣшкомъ въ шубѣ и тяжелыхъ зимнихъ калошахъ по 12—15 килом. ежедневно. Такъ какъ я былъ вполнѣ здоровымъ человѣкомъ, то мнѣ не на чемъ было и увидѣть цѣлебное дѣйствіе голоданія, однако, я все же невольно замѣтилъ, что послѣ него мой почеркъ изъ нервнаго, изломаннаго, порывистаго, сдѣлался ровнымъ и спокойнымъ, — рука моя шла такъ же твердо и строки вытягивались такъ же прямо какъ и въ молодые годы. Я сталъ собирать литературу о голоданіи и убѣдился, что въ Америкѣ оно примѣняется давно, и тамъ не одинъ только др. Таннеръ голодалъ 40 дней,—какъ въ Европѣ думаютъ многіе, и врачи даже—а очень и очень многіе, и нѣкоторые лечась доводили постъ до 50 и даже 60 дней. Вотъ напр. случай, происшедшій весь на глазахъ д-ра Дьюи:

65-лѣтній крѣпкій мужчина предпринялъ голоданіе вслѣдствіе страданія гортани и бронховъ. Недѣли проходили, а аппетитъ не возстанавливался; даже казалось, что въ органахъ пищеваренія развилась какая то болѣзнь. Др. Дьюи уже самъ началъ опасаться за дурной исходъ опыта. По прошествіи 50 дней началась тошнота и рвота. Знакомые больного согласнымъ хоромъ стали упрекать д-ра Дьюи въ „легкомысліи" и къ больному былъ приглашенъ другой врачъ „знаменитость". Прописанныя имъ пища и лекарства однако извергались со рвотой и каждый новый пріемъ пищи вызывалъ сильныя боли. Поэтому голоданіе было оставлено своему собственному теченію. Въ день послѣдней рвоты явился нормальный позывъ на ѣду и это было 60-мъ днемъ

голоданія. Полное выздоровленіе и чисто юношеское самочувствіе явилось результатомъ леченія!.. Во все время его паціентъ сохранялъ ясное сознаніе и, будучи убѣжденъ въ пользѣ и бесопасности голоданія, упорно противустоялъ натиску и совѣтамъ своихъ окружающихъ.

Др. Дьюи считалъ, что голодать надо до очищенія языка отъ желто-бураго налета и появленія аппетита.

Я это измѣнилъ въ своей методѣ. Указывая способъ добиться въ любую минуту голоданія возможности ѣсть, если это дѣйствительно нужно по серьезнымъ причинамъ, я требую только одного — пусть аппетитъ будетъ очень слабъ, или даже вовсе отсутствуетъ, но непремѣнно надо, чтобы слюна къ началу ѣды стала жидкой и сладкой изъ густой и горькой, какой она обыкновенно бываетъ при голоданіи. Эта горькая слюна является острой отравой для желудка, когда въ него попадаетъ. Обо всемъ этомъ я подробно говорю во второй моей книгѣ о голоданіи „Практика голоданія".

Въ своихъ публичныхъ лекціяхъ на темы „Новаго Человѣка", я сталъ касаться голоданія и вотъ черезъ годъ въ Москвѣ меня какъ то вызываютъ къ телефону и женскій голосъ сообщаетъ мнѣ, что подъ вліяніемъ моихъ лекцій началъ въ Москвѣ голодать инж. Милишниковъ, — онъ теперь уже на 32-мъ днѣ голоданія, хотѣлъ закончилъ его изъ за служебной командировки, полученной имъ, выпилъ сокъ одного апельсина, но его вырвало. Черезъ $^1/_2$ ч. онъ выпилъ опять сокъ 1 апельсина, его опять вырвало и онъ спрашиваетъ меня, что дѣлать?

Я отвѣчалъ, что о голоданіи мы знаемъ еще очень мало и въ этомъ положеніи упорствовать на немъ не должно и, если происходитъ что нибудь непонятное, лучше всетаки прекратить его.

Голосъ поблагодарилъ и — замолчалъ.

Черезъ недѣлю меня по телефону же просятъ пріѣхать къ инж. Милишникову, который какъ оказалось въ концѣ концовъ рѣшилъ идти по теченію новыхъ событій, продолжалъ голоданіе до полныхъ 40 дней и теперь не знаетъ, какъ перейти на питаніе.

Я нашелъ гладовника исхудалымъ, съ лихорадочно блестѣвшими глазами, но очень спокойнымъ — все это — лихорадка въ глазахъ и спокойствіе въ тѣлѣ и духѣ — обычныя черты для тѣхъ кто успѣшно и безъ осложненій проводитъ голоданіе полнаго срока. Конечно, г. Ми-

лишниковъ голодалъ безъ всякихъ клизмъ, лишь нѣсколько разъ очистивъ кишечникъ слабительнымъ. Всего онъ потерялъ за 40 дней — 44 ф. т. е. 18,8 кило вѣса. Въ послѣдніе 10 дней голоданія онъ возимѣлъ мысль собрать въ одну банку слюну и прочія выдѣленія черезъ ротъ и носъ за это время. Онъ показалъ мнѣ эту банку. Если бы вы видѣли эту грязь и гной и представили себѣ, что все это было въ человѣкѣ распространено въ его крови и въ частицахъ тѣла и отравляло собою и его кровь и его жизнь — вы на мѣстѣ же поняли бы, что безъ очищенія отъ всего этого и ему подобнаго человѣкъ просто не можетъ быть здоровымъ и долженъ чувствовать слабость и одряхлѣніе по всему тѣлу, т. е. то общее и глубокое недомоганіе, полное унынія и безнадежности, которое такъ слабо и неправильно у насъ называется „неврастеніей".

Докторъ далъ г. Милишникову такую схему для перехода на питаніе: первый день — 1—2 стакана молока, на 2-й къ этому прибавить 1/2 тарелки манной каши, на третій еще 1/2 тарелки каши и идти такъ далѣе не „перегружая желудка".

Я на это отвѣчалъ г. Милишникову:

— Если вы поступите такъ, то къ 40 днямъ полнаго голоданія вы прибавите нѣсколько недѣлъ недоѣданія. Тутъ легко все кончится злокачественнымъ изнуреніемъ и цынгой, въ чемъ голоданіе будетъ вовсе не причемъ. Я вамъ совѣтую напротивъ ѣсть точно по аппетиту, но каждый разъ не по многу, отлично жевать и, конечно, ни коимъ образомъ не разстраивать за это время желудка. Это ужъ ваша забота — переставать ѣсть какъ только желудокъ вамъ шепнетъ: „Довольно".

Г. Милишниковъ рѣшилъ послѣдовать моему совѣту.

Черезъ 10 дней я предсѣдательствовалъ на собраніи учредителей одной общественной библіотеки. Во время преній вошелъ новый членъ и занялъ мѣсто прямо передо мною. Онъ сдѣлалъ нѣсколько заявленій во время преній, всегда разумныхъ и практичныхъ. Я смотрю на него и не могу признать — кто это, а сознаю, что я его знаю. Наконецъ я перегнулся черезъ столъ и спрашиваю его:

— Простите, я знаю что я васъ знаю, но — скажите мнѣ вашу фамилію!

— Милишниковъ.

Узнать его за десять дней стало совершенно невозможно: свѣжій, упитанный, съ тѣмъ тонкимъ загаромъ (откуда то явился) который бываетъ у людей послѣ $1^1/_2$—2 мѣсяцевъ пребыванія въ санаторіи, гдѣ лечатъ ѣдой и прогулками...

— Я чувствую себя превосходно. Всякой работы мнѣ мало. Прежней неврастеніи ни слѣда.

Но ѣлъ онъ за это время колоссально.

На другой день послѣ разговора со мной онъ, оказалось, утромъ выпилъ стаканъ горячаго молока съ хлѣбомъ, черезъ часъ стаканъ кофе со сливками и двумя кусками „докторскаго хлѣба“, намазаннымъ на палецъ свѣжей икрой. Еще черезъ часъ — тарелку манной каши. Затѣмъ пошелъ прогуляться въ Петровскій Паркъ, по дорогѣ купилъ $^1/_4$ ф. финиковъ и съѣлъ ихъ. Во время прогулки купилъ еще $^1/_4$ орѣховъ и съѣлъ, отлично жуя. Вернувшись домой съѣлъ тарелку рисовой каши. И такъ до вечера каждый часъ что нибудь ѣлъ.

Конечно, этого нельзя рекомендовать всякому, но желудокъ его вынесъ все. Побѣдителя не судятъ.

Случай г. Милишникова живымъ фактомъ показалъ мнѣ первое, что во время голоданія въ человѣкѣ въ самомъ дѣлѣ дѣйствуетъ какая то большая сила по своему плану, съ которой нельзя бороться — Милишниковъ не боролся, уступилъ ей и — выигралъ! А второе — еще и еще разъ, что медицина полна трусливыхъ заблужденій и не понимаетъ человѣческаго организма!

Затѣмъ до пріѣзда моего въ Сербію я времени отъ времени голодалъ по 1—3—5 дней никогда не больше.

Четыре моихъ продолжительныхъ голоданія въ $39^1/_2$ 37, 37 и 54 дня.

Первое мое продолжительное голоданіе въ Бѣлградѣ подтвердило мнѣ собственными моими ощущеніями, что во время добровольнаго голоданія въ тѣлѣ человѣка дѣйствительно развивается процессъ общаго очищенія, пріобрѣтающій мощную инерцію, съ которою бороться значитъ бороться съ самою природою. Онъ идетъ опредѣленными фазами, которыя повторяются у всѣхъ голодающихъ обычно въ одномъ и томъ же по-

рядкѣ. Въ процессѣ этомъ по прошествіи первыхъ 30-ти дней, въ серединѣ иногда пятой недѣли появляются концентрически на бѣломъ до того языкѣ желтыя пятна, затѣмъ бурыя, и еще черезъ 5—9 дней языкъ очищается совершенно, дѣлаясь весь краснымъ, и является „неукоротимый“ аппетитъ. Процессъ законченъ. Общіе длительные признаки того, что начавшійся процессъ глубокаго очищенія организма еще идетъ и не кончился — обложной языкъ и отсутствіе аппетита. Послѣдній признакъ особенно страненъ при томъ, что человѣкъ не ѣстъ 20—25—30 дней, но тѣмъ болѣе говорящій. Это отсутствіе аппетита при добровольномъ голоданіи указывается и въ Евангеліи о сорокадневномъ постѣ Іисуса Христа: Мат. IV, 2: „И постившись сорокъ дней и сорокъ ночей напослѣдокъ взалкалъ“; Лука IV, 2: „Сорокъ дней Онъ былъ искушаемъ отъ діавола и ничего не ѣлъ въ сіи дни, а по прошествіи ихъ напослѣдокъ взалкалъ“.

Только — „напослѣдокъ“!

Другое совершенно новое для современной физіологіи и медицины, что я замѣтилъ въ первое голоданіе, это — роль языка, какъ выхода для ассенизаціи организма „снизу вверхъ“, когда организмъ не получая пищи черезъ желудокъ, конечно, все же продолжаетъ питаться изъ своихъ внутреннихъ запасовъ. По точнымъ изслѣдованіямъ научныхъ лабораторій, во время полнаго голоданія и при полномъ же покоѣ (бездѣйствіи) голодающаго, организмъ его всетаки расходуетъ на поддержаніе температуры, на работу сердца, легкихъ и кровообращенія, не менѣе 1.600 калерій тепловой энергіи, т. е. $^2/_3$ отъ обычныхъ 2.500 калерій, которыя считаются необходимыми въ день для человѣка, питающагося нормально и работающаго безъ напряженія. Это количество перерабатываемаго организмомъ вещества должно естественно давать свои отбросы и вотъ главная часть этихъ отбросовъ направляется въ организмѣ при добровольномъ голоданіи путемъ обратнымъ обычному, — не сверху внизъ черезъ кишечникъ, а снизу вверхъ черезъ ротъ и языкъ. Какъ потомъ выяснилось, это имѣетъ чрезвычайную важность именно для леченія болѣзней, — объ этомъ далѣе...

Долженъ сказать, что относительно языка и „налета“ на немъ у меня въ памяти съ дѣтскихъ лѣтъ

какъ-то странно цѣпко и прочно затаился одинъ маленькій случай.

Мнѣ было лѣтъ 12. На праздникъ къ намъ пришелъ мой товарищъ-кадетъ, совсѣмъ больной, съ жаромъ. „Какъ тебя отпустили такимъ изъ корпуса? Вѣдь васъ осматриваютъ же когда отпускаютъ?“ — спросилъ я его. „Да докторъ у насъ только языки смотритъ! У меня съ утра онъ былъ бѣлый, я и счистилъ бѣлое перочиннымъ ножикомъ и показался доктору. Онъ и пропустилъ. Кадетъ хохоталъ надъ своей продѣлкой. Но этотъ случай необычно мнѣ запомнился на всю жизнь. Каждый годъ я по разнымъ случаямъ вспоминалъ о немъ, смутно, но глубоко въ немъ сознавая, что доктора въ сущности очень невѣрно знаютъ организмъ человѣка и дурачатъ больныхъ, а больные — ихъ!

Въ сущности самымъ мучительнымъ за это первое большое голоданіе ощущеніемъ было для меня то, что въ палатѣ, бывшей черезъ комнату отъ моей, умиралъ медленно больной отъ водянки. Ему носили ежедневно изъ дома много лакомой пищи „для укрѣпленія силъ“ и я не кончивъ тогда и перваго своего большого голоданія, не смѣлъ ему сказать, что совершенно напротивъ единственный и вѣрный путь къ спасенію для него именно — голоданіе, которое въ водянкѣ даетъ особенно быстрые и спасительные результаты. Когда я узналъ, что больной этотъ несмотря на весь уходъ все-таки умеръ черезъ нѣсколько недѣль, я предложилъ врачамъ клиники опять начать уже на ихъ глазахъ голоданіе 40 дней, подчиняясь всѣмъ ихъ требованіямъ и всяческому контролю. Но мы разошлись съ перваго же шага. Клиника желала меня получить на роль лабораторной морской свинки — чтобы я все время лежалъ въ кровати и не уходилъ изъ палаты съ глазъ и надзора служителей науки ихъ долой, Этого требовала ихъ наука вѣрнѣе вздорная въ сущности претензія вѣщать всегда и во всемъ совершенно неопровержимую истину, одинаковую для всѣхъ временъ и народовъ. А я требовалъ, чтобы въ опытѣ, которому я отдавалъ себя самого, на первомъ мѣстѣ были интересы самого больного и чтобы опытъ происходилъ въ обстановкѣ возможно болѣе близкой къ жизненной обстановкѣ больного: я отказывался лежать цѣлый день въ кровати, которая своимъ тепломъ разслабляетъ и особенно усыпляетъ истомой кишечникъ, и хотѣлъ свободно бывать въ го-

родѣ, занимаясь всѣми своими обычными дѣлами. Я хотѣлъ выработать именно такую методу леченія, которая всякому позволяла бы лечиться, не прерывая своей работы, что жизненно важно для всякаго рабочаго человѣка.

Конечно эти мои требованія были ближе къ требованіямъ дѣйствительной медицины, которой центръ составляетъ самъ больной, его потребности и излеченіе, а не наука, въ медицинѣ же нынѣшней центромъ стала даже не наука, а лабораторія и не человѣкъ изъ мяса, а ретορта изъ стекла, больной же есть только оправданіе на полученіе кредитовъ отъ государства. Медицина превращается въ алхимію не къ выгодѣ для больного!

Когда Л. Пастеръ дѣлалъ свои первыя геніальныя открытія, онъ возбудилъ противъ себя страшную борьбу и полемику, не знавшую пощады. Еще бы! Біологія учила тогда, что въ рядѣ химическихъ превращеній въ какомъ-то моментѣ мертвая матерія самопроизвольно дѣлается живою — такъ является жизнь въ мірѣ, а Пастеръ неопровержимыми тогда опытами доказалъ, что вездѣ на землѣ, гдѣ рождается жизнь, она рождается изъ уже живого сѣмени, которое оставалось незамѣченнымъ только вслѣдствіе плохого наблюденія. Такая новинка была, конечно, ножъ острый для тогдашней біологіи и біологъ Жоли съ высоты своего уже пріобрѣтеннаго авторитета преслѣдовалъ неизвѣстнаго тогда Пастера презрительной кличкой „ce chimiste“ — „этотъ химикъ“.

Теперь химія взяла свой реваншъ въ медицинѣ надъ біологіей, занявъ въ ней первое мѣсто и оставивъ лишь второе — „этимъ біологамъ“!

Но такой вдумчивый и авторитетный врачъ, теоретикъ и въ тоже время и практикъ какъ д-р. П. Картонъ называетъ лишь бредомъ воображенія медицинскихъ лабораторій ихъ мечты — побѣдить всѣ болѣзни человѣка успѣхами химіи въ академическихъ лабораторіяхъ среди стеклянныхъ пузырьковъ и морскихъ свинокъ!

Второе мое полносрочное голоданіе (до очищенія языка) 37 дней.

Уже черезъ четыре мѣсяца послѣ перваго моего голоданія я попробовалъ повторить мой подневольный

опытъ съ тѣмъ, чтобы на этотъ разъ довести его до нормальнаго, какъ я тогда думалъ „конца“ его — до очищенія языка и появленія аппетита, но большой ходьбой въ дурную погоду, — былъ мартъ, сырой, холодный и вѣтряный — я обострилъ неосторожно нервы и вызвалъ появленія неврастеніи (двоеніе въ глазахъ), которыя и заставили меня прервать голоданіе въ его серединѣ, на 21 днѣ.

Еще черезъ 3 мѣсяца я всетаки провелъ второе мое голоданіе полнаго срока (37 дней). Въ немъ я невольно ожидалъ въ общемъ повторенія явленій моего перваго голоданія, лишь въ нѣсколько ослабленномъ видѣ. Я ожидалъ этимъ отъ природы въ сущности „рутины“ и, конечно, ошибся!

Самый механизмъ явленій былъ дѣйствительно тотъ же, но явленія сами по себѣ онъ далъ совершенно другія.

I. — Темныя выдѣленія на языкѣ явились дѣйствительно такъ же на 31-й день послѣ начала поста, но пеплы эти — остатки перегара вещества въ организмѣ— были совершенно иные: густочерные, и безъ всякаго запаха, при очень маломъ отдѣленіи слюны, даже скорѣе при сухомъ ртѣ, — т. е. совершенно не то или прямо обратное тому, что было въ первый разъ, но точно въ тотъ же срокъ.

II. — Одновременно, съ 28-го дня до самаго окончанія поста, изъ гортани съ голосовыхъ связокъ стала обильно выдѣляться свѣтло-зеленоватая слизь, тоже безъ всякаго запаха. Уже съ третьяго дня поста связки эти были у меня схвачены какой-то странной сипотой, безъ всякаго воспаленія и боли. Теперь, видимо, началось выбрасываніе болѣзнетворныхъ элементовъ — тоже безъ малѣйшаго воспаленія на связкахъ и боли. Слизь просто текла со связокъ, — я едва успѣвалъ отплевывать ее. Она прекратилась сейчасъ же послѣ первой моей ѣды по окончаніи голоданія, что доказало прямую связь ея съ его процессомъ. Никогда я не чувствовалъ мой голосъ такимъ звонкимъ и сильнымъ, какъ во дни послѣ этого! Какъ вообще дѣйствуетъ голоданіе на голосъ,— объ этомъ пишетъ Х. Кноте, пѣвецъ придворной капелы въ Мюнхенѣ, А. Эрету, пропагандисту въ Германіи леченія голодомъ и пищею, не содержащтю слизи (преимущественно сырою):

„За годъ слѣдованія вашему режиму я потерялъ 42 ф. въ вѣсѣ тѣла. Чувствую себя непередаваемо хо-

рошо. Вы дѣйствительно благодѣтель человѣчества. Мой голосъ выросъ въ силѣ и звучности, какъ подтверждаютъ мнѣ мои знакомые и отзывы печати“...

III. — Не было никакихъ особыхъ процессовъ въ полости носа, — обратно первому голоданію.

IV. — Но день появленія заключительнаго выпота на языкѣ (темнаго) былъ тотъ же самый, что и при первомъ голоданіи — 31-й день. Очевидно, что процессъ глубокаго очищенія организма посредствомъ поста дѣйствительно имѣетъ свои постоянные сроки, формы и фазы. Но при второмъ голоданіи мой организмъ былъ уже гораздо чище, чѣмъ при первомъ. Грубѣйшіе пеплы изъ него уже были вынесены и выбросу теперь подлежалъ другой ихъ родъ.

Третье мое полносрочное голоданіе—37 дней.

Третье мое полносрочное голоданіе поразило меня легкостью съ которой оно для меня протекало:

Помню — на семнадцатый день его, я шелъ по главной улицѣ Бѣлграда, какъ всегда быстро, перегоняя всѣхъ другихъ, и вдругъ остановился на нѣсколько секундъ — такъ меня ошеломила внезапно пришедшая мнѣ въ голову мысль:

— Я 17 дней ничего не ѣлъ! Мнѣ 65 лѣтъ и я иду такъ легко, такъ свободно перегоняя всѣхъ!.. И во всемъ организмѣ нѣтъ никакой — рѣшительно никакой — усталости, никакой разстроенности. Все спокойно, крѣпко и свѣжо. Мнѣ 65 лѣтъ. Я 17 дней не ѣлъ. Какъ это возможно?

Черезъ два дня я шелъ по Бѣлграду въ $^1/_4$ километра отъ площади Славіи. Былъ солнечный іюльскій вечеръ. Вдругъ налетѣла гроза. Надвинулась темная синяя туча. Все внезапно зловѣще потемнѣло. По глубокой пыли улицъ запрыгали крупныя тяжелыя, пока одинокія капли дождя. Раздался глухой раскатъ грома. Все сразу бросилось въ панику и побѣжало. Побѣжалъ къ дому и я... Остановился только на Славіи. Невольно думаю: — какъ сердце?

Приложилъ руку... — совершенно нормально — совершенно спокойно!!

— Мнѣ 65 лѣтъ! 19 дней ничего не ѣлъ! $^1/_4$ километра бѣгомъ!

Я самъ дивился своимъ ощущеніямъ.

Это третье голоданіе дало мнѣ незабываемыя ощущенія изумительной легкости и силы мысли въ теченіе послѣдней недѣли, когда осязаемо для меня шло очищеніе основаній мозга: прозрачной слизью стали течь ткани въ глубинѣ носовой и ушной полостей. Я съ каждымъ днемъ блаженно чувствовалъ, какъ — всѣ опухлости и воспаленія въ нихъ опадаютъ, дыханіе освобождается и мысль становится такъ прозрачна, легка и безконечно нестомчива, что потребности сна для меня не существовало, но вмѣстѣ съ тѣмъ какъ только я клалъ голову на подушку, я засыпалъ, какъ убитый, вставая утромъ свѣжій, опять глубоко обновленный!

Это особенное состояніе обновленія прошло послѣ нѣсколькихъ дней, когда я сталъ ѣсть. Но чрезвычайное укрѣпленіе всей мозговой дѣятельности, освѣженіе памяти, неутомимость въ умственной работѣ остались для меня постояннымъ результатомъ этого голоданія, надѣюсь, на все дальнѣйшее время жизни. Смерть опредѣленно отодвинулась для меня на тридцать пять лѣтъ дальше. Такъ мнѣ отвѣчала моя голова, когда я ее объ этомъ спрашивалъ.

Повторныя голоданія.

Первыя три, вскорѣ одно за другимъ шедшія голоданія дали мнѣ общій выводъ такой. Когда промежутки между голоданіями не слишкомъ долги и за ихъ время не успѣваетъ накопиться въ организмѣ много новыхъ мусоровъ, — первое голоданіе глубоко чиститъ весь организмъ и особенно полость живота. Второе голоданіе сызнова очищаетъ весь организмъ и особенно — грудную полость — сердце, легкія. Третье — опять очищаетъ вообще весь организмъ, но особенно — голову и мозгъ.

Четвертое мое полносрочное голоданіе — 54 дня — было тяжелымъ для меня и по условіямъ моральнаго въ то время состоянія и вслѣдствіе большого промежутка прошедшаго до него послѣ послѣдняго передъ нимъ продолжительнаго голоданія — три года.

За эти три промежуточные года я голодалъ многократно но, все болѣе короткіе сроки отъ 2—3 дней до

15 дней, разрѣшая ими для себя различные вопросы самой практики голоданія. Это четвертое — 54 дневное — голоданіе было изнурительно для нервовъ. Организмъ (Организмъ) оправлялся послѣ него медленно. Могу сказать, что этимъ голодапіемъ былъ произведенъ общій осмотръ всему моему организму, всему моему здоровью. Доказано было, что у меня дѣйствительно нѣтъ никакой нигдѣ въ организмѣ болѣзни, которая требовала бы леченія. Будь таковая у меня, она должна была бы проявиться непремѣнно въ теченіе 6-ой недѣли, когда организмъ заканчиваетъ общее глубокое очищеніе и берется за болѣзни глубочайшія, съ корнями, проходящими въ самое дно организма. Такъ у г-жи Ст. Стрюнджаличъ на 35-ый день вдругъ обострились боли отъ тяжелаго ушиба желудка, которыя всѣ первыя пять недѣль оставались все тѣ же безъ всякихъ перемѣнъ. Она голодала послѣ этого еще 27 дней и боли эти исцѣлились совершенно. Такъ др. М. Ямбришакъ на 35-й день голоданія сталъ ощущать жаръ въ глазахъ и затѣмъ боль во всей лобной части головы. Такъ продолжалось еще 17 дней и онъ избавился отъ дальтонизма, нажитаго имъ еще 12-лѣтнимъ мальчикомъ, а въ годъ голоданія ему было 50 лѣтъ. Такъ г-жа Купенка Коруновичъ около 40-го дня получила высокую температуру, которая черезъ 10 дней опала и больная выздоровѣла бы, если бы доктора Держ. Больницы, безконтрольные, какъ и всѣ врачи въ мірѣ, не уморили ее своими ошибками и незнаніемъ.

Для меня 6, 7 и 8-я недѣли этого голоданія были только тяжелыя, не показавъ никакихъ особыхъ явленій въ организмѣ.

Всего за протекшіе шесть лѣтъ я голодалъ разными сроками болѣе 280 дней, болѣе, чѣмъ кто-либо другой изъ извѣстныхъ мнѣ лицъ. Послѣднимъ постомъ я перегналъ и своего конкурента въ Земунѣ г на С. Шифнера, который голодалъ за 2 года 264 дня, но все или полными сроками или половинными, именно, всего: 20, 40, 20, 40, 24, 40, 40 и 40 — 264 дня!!

Встрѣча со своей астралью.

Во время этихъ моихъ опытовъ я два раза встрѣтился съ ученіемъ оккультизма о строеніи человѣческаго

тѣла — съ фактическими подтвержденіями этого ученія.

Ученіе это говоритъ, что человѣкъ состоитъ изъ нѣсколькихъ организмовъ, заключенныхъ одинъ въ другой. Два наиболѣе матеріальные изъ нихъ — физическій и флюидическій. Первый—наше внѣшнее тѣло, второй — нашъ душевный организмъ, въ которомъ находятся центры и корни нашихъ ощущеній.

Этотъ второй организмъ — флюидическій—въ оккультизмѣ называется астральнымъ, а въ медицинѣ — нервно-магнетическимъ, причемъ академическая медицина до сихъ поръ не признаетъ оффиціально его существованія. Тѣмъ не менѣе, однако, онъ существуетъ и проявляетъ себя въ явленіяхъ гипноза, животнаго магнетизма, выведенія астрали изъ тѣла и т. п.

Два раза во время опытовъ я чувствовалъ въ себѣ раздѣльно и отчетливо эти два организма, которые различно ощущали себя: одинъ былъ полонъ и свѣжъ силами, другой стоналъ и давалъ знать, что онъ еще не отдохнулъ, что его надо поберечь.

При второмъ и третьемъ голоданіи всѣ болевыя ощущенія у меня были гораздо легче и мягче, чѣмъ при первомъ за исключеніемъ одного—ощущенія усталости, а именно при подъемахъ на высоту, хотя бы и вовсе пустяковую,

При ходьбѣ самой быстрой и даже бѣгѣ по ровной горизонтальной поверхности и при упражненіяхъ даже и по тяжелой гимнастикѣ, усталость ощущалась обычно — въ мускулахъ, на дыханіи, въ поясницѣ. Но каждый подъемъ, хотя бы по лѣстницѣ только въ 5-8 ступеней или взгорокъ въ 2 фута, уже вызывалъ у меня продолжительное, мучительно ноющее, болѣзненное пѣніе во всѣхъ суставахъ. „Опять поднимаешься? Но я слабъ, слабъ, слабъ!“ — словно кричалъ мнѣ этимъ кто-то внутри меня. Такъ было каждый день, при всѣхъ подъемахъ, и, наконецъ, я нашелъ этому объясненіе, которое оказывалось удовлетворительнымъ для всѣхъ случаевъ.

Подъемъ на высоту, хотя бы и ничтожную, требуетъ преодолѣнія силы земного притяженія, т. е. силы земного магнетизма, которому въ тѣлѣ человѣка соотвѣтствуетъ магнетизмъ животный, т. е. астральный организмъ — астраль. Запасовъ физіологическихъ у меня оказалось достаточно и на второе и на третье голоданіе, но запасы животнаго магнетизма, расходуемые при

голоданіи одновременно съ расходованіемъ запасовъ жира, сахара и пр., какъ видно, не возстановляется такъ скоро, какъ запасы физіологическіе и вотъ о томъ, что ихъ у меня не хватаетъ, и что мнѣ надо дѣлать новыя траты изъ нихъ очень осторожно — мой нервно-магнитный организмъ извнутри мнѣ и докладывалъ всякій разъ, когда затрагивалась его нервно-магнитная область, область магнетической притягательной силы земли, т. е. при подъемахъ.

Обособленность и отдѣльность этого особеннаго ощущенія усталости отъ проявленій собственно физическаго организма подтвердились въ моемъ случаѣ и совершенно исключительной формой его прекращенія. Въ утро завершенія моего голоданія, всего черезъ четверть часа послѣ того, какъ я съѣлъ первую твердую пищу, т. е. когда ни части ея еще не успѣло быть усвоенной организмомъ и фактически прибавить ему силъ, — мнѣ пришлось взойти на невысокую лѣстницу и я впередъ приготовился ощутить знакомое ноющее пѣніе въ суставахъ и связкахъ тѣла. Къ моему изумленію — ничего! Боли прекратились, словно „подсознаніе“ узнавъ, что голодъ конченъ, рѣшило, что и забота его о запасахъ кончена. Я вспомнилъ тутъ огромное значеніе психики въ ходѣ физіологическихъ процессовъ установленное нашимъ знаменитымъ И. П. Павловымъ — точнѣе: большое присутствіе въ физіологическихъ процессахъ, тѣла своеобразной самостоятельной психики, нами обычно даже и незамѣчаемой.

Въ другой разъ состояніе физическаго организма разошлось съ самочувствіемъ астральнаго, когда по окончаніи голоданія уже черезъ 2-3 недѣли, т. е. когда физически я уже совсѣмъ забылъ постъ и ощущеніе слабости отъ него — у меня появились небольшіе отеки ногъ въ щиколодкахъ, а у другихъ появлялись въ такихъ же условіяхъ „мухи“ въ глазахъ и прочіе неврастеническіе припадки. Все это скоро проходитъ благодаря очень простымъ мѣрамъ — о нихъ я далѣе буду говорить подробно, — но объяснять все это приходится тѣмъ, что астральный организмъ возстановляетъ свои истраченные запасы медленнѣе физическаго и послѣ голоданія поэтому надо волевую и психическую энергію приберегать нѣкоторое время, хотя физическое тѣло при этомъ уже полно буйныхъ силъ и зоветъ использовать ихъ радость.

Прошу при этомъ обратить вниманіе, что мои три голоданія слѣдовали одно за другимъ съ исключительной быстротой: октябрь — ноябрь, мартъ, іюнь — іюль. Организмъ имѣлъ мало времени для возстановленія своихъ запасовъ. При самомъ умѣренномъ благоразуміи можно было бы легко вовсе избѣжать этихъ осложненій со стороны именно нервнаго моего астральнаго организма.

Что я получилъ отъ моихъ голоданій?

О себѣ могу сказать, что никакихъ особенныхъ болѣзней у меня нѣтъ и не было, и я не могъ бы впередъ самъ для себя найти, чѣмъ меня могло бы особенно подарить голоданіе, какой пріятностью? Вотъ что, однако, совершенно неожиданно я получилъ.

Мнѣ было 63 года. Волосы были рѣдки и сѣдѣли. Послѣ перваго голоданія волосы пошли густой щеткой и нормальнаго цвѣта. И не я самъ замѣтилъ это за собою, а это указали мнѣ другіе, всѣ кругомъ меня. Два года передъ тѣмъ у меня на рукахъ показались печеночныя пятна. Др. Вербицкій мнѣ сказалъ, что мнѣ надо пить іодъ. Я не пилъ. Однако послѣ второго голоданія пятенъ, какъ ни бывало, и др. Вербицкій сказалъ, что пить іодъ теперь мнѣ не надо. Конечно, онъ былъ правъ и въ томъ и въ другомъ случаѣ — въ предѣлахъ лечебныхъ средствъ современной медицины.

Нервы мои окрѣпли такъ, какъ я самъ не смѣлъ бы и ожидать для себя. Я уже говорилъ объ этомъ. Мозговой аппаратъ весь сталъ работать иначе: вниманіе къ читаемому, память, способность сопоставленія, настойчивость — все было другое. Повторяю, я самъ просто не придумалъ бы такихъ себѣ даровъ — прямо не осмѣлился бы и мечтать о нихъ. А они пришли сами!

Съ годами и отъ нервности мой почеркъ потерялъ часть твердости, сталъ постоянно неровнымъ, изломаннымъ — „нервнымъ". Говоря съ проф. Пассекомъ о своихъ постахъ, я спросилъ его, есть ли въ медицинѣ лекарство противъ „дрожанія" почерка? — Прямого средства нѣтъ" — А есть средство уничтожить эту „нервность" опредѣленно и точно—въ 10 дней!—„Нѣтъ, конечно, тѣмъ менѣе!" — А вотъ у меня при всѣхъ трехъ голоданіяхъ точно на 10-й день рука начинала

идти при писаніи, какъ у молодого — буквы твердыя и ровныя и, что особенно замѣчательно, рука и — я чувствовалъ это,—самый мозгъ мой, т. е. значитъ его глубокіе нервные центры, имѣютъ теперь неодолимое и постоянное стремленіе писать именно мелко, мелко, мелко, тогда какъ до моихъ голоданій во всю мою жизнь взрослаго мой почеркъ былъ очень крупный и размашистый. Всякій невропатологъ признаетъ, что все это свидѣтельствуетъ о глубокомъ органическомъ оздоровленіи всей нервной системы. Послѣ перваго голоданія это вліяніе на почеркъ держалось у меня нѣсколько недѣль, послѣ второго — около двухъ мѣсяцевъ; теперь же оно, какъ это чувствуется, стало постояннымъ на всю мою остальную жизнь.

И такъ! Въ концѣ перваго голоданія у меня были выброшены изъ организма грубѣйшіе желто-бурые съ тяжелымъ запахомъ шлаки и пеплы и — у меня пошли молодые волосы. Послѣ второго голоданія были выброшены черные безъ всякаго запаха шлаки и пеплы и — у меня стала молодая печень и исчезли печеночныя пятна на рукахъ.

Послѣ третьяго голоданія удивительно прояснилось зрѣніе и окрѣпли умственныя способности. Я не оставилъ очки, но прежде я все видѣлъ какъ сквозь дымку туамана, теперь же вижу и далеко и близко каждую подробность, каждую вѣтку, каждый листъ на деревѣ, — и далеко и близко!

Прямыхъ результатовъ для моего постояннаго самочувствія отъ голоданія я могу насчитать пять.

1. — Неузнаваемо окрѣпли и улучшились нервы, увеличилась умственная работоспособность и обшая выносливость. Я весь сталъ легче, подвижнѣе, сильнѣе. Мускулы замѣтно наросли и очверстѣли. Вообще переродилась самая ткань ихъ, — это — вниманію спортсменовъ! Съ 67 кило мой постоянный вѣсъ возросъ до 78 к., но въ поясѣ я сталъ тоньше, т. е. вѣсъ тѣла увеличился, а объемъ уменьшился. Всѣ ткани стали значитъ тяжелѣе — плотнѣе.

2. — Оздоровилась и стала полной силой работать печень.

3. — Прояснилось и улучшилось зрѣніе.

4. — Окончательно прошелъ катаръ гортани и носа, оставшійся у меня отъ хроническаго насморка. Глубокими вдыханіями я подавилъ это докучное заболѣваніе,

допекавшее меня 25 лѣтъ, но совершенно избавился отъ него лишь своимъ вторымъ голоданіемъ.

5. — Исчезли общія проявленія склероза.

6. — Послѣднее голоданіе замѣтно увеличило мою выносливость къ холоду: я легко выношу два холодныхъ душа ежедневно, что раньше разбивало мнѣ нервы совершенно.

7. — Сколько лѣтъ самой жизни всѣмъ этимъ мнѣ прибавится — въ этомъ мнѣ остается убѣдиться опытомъ.

Что мнѣ далъ опытъ моихъ больныхъ?

Послѣ перваго года опытовъ съ голоданіемъ у меня установилось полное убѣжденіе, что во время добровольнаго голоданія въ организмѣ человѣка дѣйствительно возникаетъ процессъ глубокаго очищенія извнутри со своей могущественной инерціей, противъ которой бороться можетъ быть иногда даже и опасно для человѣка.

Отбросы этого процесса внутренняго очищенія направляются и выбрасываются вонъ главнымъ образомъ черезъ ротъ и языкъ. Процессъ этотъ имѣетъ свои опредѣленныя фазы, которыя и повторяются съ небольшими измѣненіями у всѣхъ голодающихъ, такъ что ихъ съ увѣренностью можно даже и предсказывать.

Человѣкъ весь при этомъ крѣпнетъ и здоровѣетъ и его силы тѣлесныя, душевныя и духовныя обновляются — онъ молодѣетъ и тѣломъ, и душею, и духомъ! Средняя продолжительность этого процесса — около 6 недѣль.

Я сталъ разсказывать объ этихъ своихъ наблюденіяхъ на лекціяхъ, которыя читалъ въ Бѣлградѣ еженедѣльно. Явились подражатели. Ихъ успѣхи подтвердили мои выводы и вотъ стали сами собою изъ этихъ живыхъ фактовъ складываться общія для всѣхъ правила, какъ во всѣхъ положеніяхъ всего разумнѣе и полезнѣе для каждаго вести голоданіе съ лечебною цѣлью — стала складываться моя метода леченія голоданіемъ и пищею.

Главное, что въ ней всего труднѣе принять и серьезно усвоить для современной медицины, это — что явленія добровольнаго голоданія представляютъ собою

не отдѣльныя и разрозненныя колебанія самочувствія больного, но именно связный процессъ, имѣющій свои законы, свое теченіе, свои сроки. и свою инерцію, къ которой рекомендуется примѣняться, но не спорить съ нею — процессъ непреложный и законченный въ своихъ формахъ и результатахъ, такъ же какъ напр. непреложенъ процессъ развитія младенца въ утробѣ матери.

Изъ 10.000 разъ какъ онъ за это время прошелъ передъ моими глазами у моихъ паціентовъ ни одинъ случай не опровергъ его, но всѣ неизмѣнно подтверждали его и нѣкоторые — съ очевидностью, не оставлявшей мѣста для сомнѣнія.

Первое яркое подтвержденіе именно этого въ томъ новомъ, что я сталъ видѣть въ человѣкѣ, я нашелъ въ случаѣ г-жи Ст-алъ, жены врача въ Чачкѣ, г. Венцеслава Ст-алъ.

Процессъ непреложный и законченный въ своихъ формахъ и результатахъ.

Въ августѣ 1926 года я былъ во Враньячкой Банѣ, когда узналъ, что тамъ одна женщина уже за 60 лѣтъ возрастомъ голодаетъ — и хотѣла бы ѣсть, да не можетъ, страшно сказать, — болѣе 100 дней! Я просилъ у мужа ея д-ра Венцеслава Ст-ла позволенія осмотрѣть больную. Онъ разрѣшилъ. Я нашелъ лежащей въ постели крѣпкую на видъ старушку. Черные волосы у нея были только съ просѣдью. По лицу и по тѣлу, насколько плечи были видны изъ подъ одѣяла, она даже не выгладѣла очень похудѣвшей.

Какъ мнѣ сказали, причина ея голоданія была такая: у нея умеръ сынъ. Она захотѣла убить себя и для того перестала ѣсть. Смерть къ ней однако не пришла, но... у нея самъ собой открылся указываемый мной процессъ глубокаго очищенія изнутри. Черезъ 20 дней мужъ и сестры уговорили ее отказатьтя отъ своего рѣшенія. Она стала ѣсть, но больше одной чашки молока въ день желудокъ не принималъ, тотчасъ выбрасывая все припадкомъ рвоты. И эта борьба съ процессомъ своего собственнаго тѣла продолжалась у нея уже 84 дня до того дня ,какъ я больную видѣлъ. Съ 20 днями начала это составляло уже 104 дня почти полнаго го-

лоданія, ибо чашка молока въ день конечно не питаніе для взрослаго человѣка! Передо мной была явно больная, безсильная противъ охватившей и держащей ее въ своей власти силы, которая упрямо преграждала доступъ пищѣ въ организмъ. Въ евангельскія времена такую больную назвали бы „одержимой".

— Есть ли у васъ желаніе къ ѣдѣ? — спросилъ я больную.

— Нѣтъ!

Я сказалъ мужу:

— Такое состояніе долго продолжаться безнаказанно не можетъ, организмъ истощитъ всѣ свои силы и произойдетъ катастрофа. Такъ или иначе надо прервать состояніе больной. Можете ли вы это сдѣлать? Есть ли у васъ къ тому средства?

— Нѣтъ, — отвѣчалъ докторъ — мы сдѣлали и дѣлаемъ все, чтобы заставить ее ѣсть.

Двѣ сестры больной, присутствовавшія тутъ-же, отвѣтили то-же.

Я сказалъ:

— Тогда я предложу свое мнѣніе: надо подчиниться желанію больной. Она не хочетъ ѣсть и — пусть не ѣстъ! Бѣлый выпотъ на языкѣ отравляетъ ей вкусовые нервы, расположенные на поверхности языка и убиваетъ аппетитъ. Выпотъ этотъ — та чашка молока, которую она выпила вчера. Каждая чашка молока отстраняетъ аппетитъ на день — и каждое утро больная должна пить эту чашку молока! Такъ аппетитъ никогда не можетъ придти! Вмѣстѣ съ тѣмъ чашка молока въ день — конечно не питаніе. Это медленное изнуреніе безъ возможности вырваться изъ-подъ него. Уже 84 дня больная находится между жизнью и смертью. Силъ на долго еще быть у нея не можетъ. Исполните желаніе больной — дайте ей не пить молока вовсе и я ручаюсь, что черезъ 5—6 дней языкъ у нея очистится, явится аппетитъ и она будетъ спасена. Я отвѣчаю, что на эти 5—6 дней силъ у больной довольно. Согласны вы на это? — спросилъ я у больной.

— Согласна, — отвѣтила она.

— А вы? — спросилъ я мужа.

Онъ былъ въ нерѣшительности, и сталъ объяснять мнѣ, на что надѣется онъ. Въ концѣ концовъ онъ надѣялся на природу.

— Но согласны ли вы не уговаривать больную

ѣсть и оставить ее безъ всякой пищи, пока она сама не попроситъ?!

Докторъ обернулся къ сестрамъ, — тѣ вышли изъ комнаты, очевидно не соглашаясь подвергать сестру голоданію, когда ей надо только ѣсть и она будетъ спасена! А ѣсть — такъ просто! Вѣдь чашку молока она всетаки уже пьетъ!

Я увидѣлъ, что больная приговорена общимъ невѣдѣніемъ того, что происходитъ, и — ушелъ.

Черезъ двѣ недѣли я узналъ, что больная умерла, такъ и не выпивъ ни разу второй чашки молока въ день.

Организмъ ея, организмъ женщины около 70 лѣтъ, не могъ дать силъ достаточныхъ, чтобы преодолѣть инерцію начавшагося въ ней и вошедшаго уже въ полную силу органическаго процесса. Кто знаетъ какія осложненія внутри стали непосредственной причиной смерти — вѣроятнѣе всего — маразмъ, общее паденіе жизненныхъ силъ и — параличъ сердца, который въ этомъ положеніи могъ быть вызванъ и пустякомъ.

Сроки лечебнаго голоданія.

Этотъ неодолимо властный процессъ глубокаго очищенія извнутри сталъ отчетливо показывать себя мнѣ при всѣхъ продолжительныхъ голоданіяхъ, которыя стали часто проходить передъ моими глазами.

Голоданіе 62 дня.

Голоданіе г-жи Станиславы Струнджаличъ поставило новый общій вопросъ, — какъ долго можетъ голодать человѣкъ, вынося неминуемое при этомъ изнуреніе съ конечной всетаки пользой для себя? Съ героическимъ мужествомъ г-жа Струнджаличъ первая прошла среди тяжелыхъ при этомъ страданій эту почти тогда вовсе не изслѣдованную область — полное голоданіе дольше 40 дней. Прошла и дѣйствительно получила искомое исцѣленіе отъ упорной болѣзни. Она голодала 62 дня.

Молодая женщина, очень крѣпкая по природѣ, очень полная, цвѣтущая по виду, но нервная.

Съ 14 лѣтъ она страдала экземой, которая появлялась у нея съ началомъ весны и исчезала съ началомъ осени. Зимою экземы не было вовсе, а весною она появлялась неизмѣнно снова.

У г-жи Струнжаличъ были частыя и сильныя головныя боли, неправильный желудокъ. За 4 года до голоданія она какъ-то несчастливо упала какъ разъ „подложкою“ на острый уголъ мебели. Ушибъ былъ жестокій и превратился въ непрестанную мучительную боль, которая днемъ и ночью пронзала и грызла больную между подлжкой и позвоночникомъ. Никакое леченіе не помогало. Два раза больная была во Враньячкой Банѣ, но почти безъ результата.

Голоданіе свое она выносила сначала легко — исполняла всѣ обычныя работы по домашнему хозяйству, выходила въ городъ, всегда была весела и оживленна. Послѣ первыхъ трехъ недѣль исчезли проявленія всѣхъ ея болѣзней кромѣ болей и мучительныхъ схватокъ отъ ушиба желудка. На 35-й день, когда она ожидала что ей осталось голодать еще всего 4—5 дней, боли въ мѣстѣ ушиба вдругъ разомъ усилились.

Я сказалъ ей:

— Радуйтесь — это знакъ что и этой боли подошла ликвидація уже въ это же голоданіе. Нѣсколько дней будетъ хуже, а дальше пройдетъ и эта боль!

Я однако не ожидалъ, что леченіе затянется этимъ на новыхъ 27 дней!

Дѣйствительно, обострившись на другой день, боль на третій день стала стихать и слабѣя, съ каждымъ днемъ, замерла почти совершенно къ 50-му дню голоданія.

Но съ тѣмъ вмѣстѣ съ 42-го дня у больной начались жестокія рвоты. Онѣ начинались всегда съ ранняго утра, какъ только г-жа С. вставала и продолжались до самаго вечера. Въ десятомъ часу г-жа Струнджаличъ спокойно ложилась въ постель и безъ перерывовъ спала до утра, вставала и — рвоты начинались снова.

Я видѣлъ эту муку.

Каждый день я два раза навѣщалъ г-жу Струнджаличъ и каждый разъ заставалъ ее въ томъ же положеніи: сидитъ за столомъ, немного склонясь на руку, у ногъ ея стоитъ тазъ. и каждые 5-7 минутъ, т. е. 100-120 разъ за весь день, ея начинали потрясать спазмы глубокой рвоты — 5-6 спазмъ, одна немедленно

вслѣдъ за другой, пока съ послѣдней схваткой не выбрасывалось немного пѣны и маленькій кусочекъ бѣлаго гноя. Ничего кромѣ пѣны и этого кусочка гноя! И тѣмъ мучительнѣе были эти схватку — „въ пустую“.

И я, и больная ожидали, что все это продлится еще недолго послѣ шести недѣль. Но прошло 45 дней, прошло и 50 — рвоты все тѣ же, а силъ становится все меньше! Хватитъ ли ихъ? Въ посѣрѣвшемъ лицѣ больной ни кровинки. Каждый приступъ рвоты дѣлалъ ее полумертвой. Я смотрѣлъ на эту борьбу жизни со смертью, которая шла передъ моими глазами уже долгихъ 7 недѣль и напряженно думалъ: — „Что дѣлать? Къ какому вести рѣшенію? Прервать или продолжать голоданіе? Но если прервать процессъ зашедшій такъ далеко, — больная можетъ не выдержать и значитъ — смерть, Сказать же: „Все же продолжайте голоданіе“!— больная и всѣ кругомъ вправѣ спросить: „А были ли у васъ уже такіе случаи, что вы даете такіе совѣты?“. Ихъ не было, но было, что было — дорогу надо было найти сейчасъ, иначе опять — смерть! Обратиться къ медицинѣ, докторамъ? Я предложилъ конечно и это, но г жа Струнджаличъ рѣшительно отвѣтила:

— Я знаю, что доктора мнѣ посовѣтуютъ, — не хочу! Я чувствую, что эти боли и рвоты меня лечатъ. Съ каждымъ днемъ боль подвигается по поясницѣ отъ подложики все правѣе и правѣе. Прежде она была въ самой подложикѣ, а теперь она уже въ правомъ боку и идетъ за спину. Я не знаю, что это такое, но буду терпѣть до конца.

Требуя отъ меня совѣта, она требовала вмѣстѣ, чтобы этимъ совѣтомъ не былъ нарушенъ процессъ очищенія изнутри, который она ощущала въ себѣ. Оставалось указывать лишь, то, что могло бы ускорить развитіе процесса но никакъ не углубить его, тѣмъ вызвавъ и его задержку.

Послѣдніе 15 дней г-жа С. провела въ постели и послѣдніе 5 дней лежала вытянувшись, безсильная сѣсть на кровати. Только на 59-й день боль въ желудкѣ сдѣлала, наконецъ, полный кругъ отъ подложки на правый бокъ, затѣмъ на спину, на лѣвый бокъ и далѣе опять къ подложкѣ. Въ это утро г-жа С. имѣла особенно сильную схватку, причемъ рвотою выброшено было немного крови и еще черезъ 2 часа въ 11 ч. того утра г-жа С. почувствовала, что ея болѣзнь кон-

чилась и она спасена! Она тотчасъ же могла сѣсть на кровать. Черезъ 4 часа она уже — пѣла! Она, которая еще нѣсколько часовъ назадъ была въ рукахъ смерти.

Какъ описать охватившее ее блаженство и счастье?

Домъ наполнился радостью и шумомъ. Еще бы! Въ немъ только что совершилось чудо, важное и радостное для всего человѣчества, — отъ порога смерти. человѣкъ былъ возвращенъ къ жизни!

Въ этотъ день мужъ больной, смѣясь, спросилъ меня:

— А что, если бы моя жена умерла? Что дѣлали бы вы?

— Что?.. Это было рѣшено для меня! Я бы удавилъ себя голодомъ!

Это всегдашній рискъ для тѣхъ, кто идетъ на открытія въ невѣдомыя воды — не одинъ...

Силы стали возвращаться къ больной съ каждымъ часомъ. На 62-й день, когда послѣ двухъ мѣсяцевъ голоданія, она еще ничего не ѣла, я засталъ ее уже въ хлопотахъ по уборкѣ квартиры — она передвигала мебель, чистила столы и т. д.

Откуда эти силы, когда человѣкъ не ѣлъ два мѣсяца? Что скажете,—пища, пища наша, укрѣпляетъ или разслабляетъ?

Голоданіе въ 65 дней.

Другую, но не менѣе поразительную картину необычайно продолжительнаго, но и необычайно счастливаго голоданія дало голоданіе г-жи Карлы Летфусъ. Г-жа Летфусъ средняго роста свѣтлая блондинка, какъ и г-жа Струнджаличъ, чрезвычайно крѣпкая молодая женщина, подвижная и дѣятельная по природѣ. Единственно, что ее бременило, это излишняя полнота и боли въ груди. Она хоѣла потерять, какъ можно болѣе отъ своей полноты, для чего и стала голодать.

Обычный полный срокъ голоданія—всѣ шесть его недѣль,—для нея прошли изумительно легко. причемъ она не потеряла нисколько въ своей подвижности, а по внѣшности только съ каждой недѣлей свѣжѣла. Я помню, былъ прямо пораженъ, когда на 54-й день своего голоданія она вбѣжала ко мнѣ живая, веселая, румяная, вся обвѣшанная покупками, сдѣланными въ городѣ. Она жила на другомъ берегу Дуная и чтобы добраться до

меня, ей каждый разъ нужно было проѣхать 20 верстъ автомобилемъ, переѣхать Дунай пароходомъ, трамваемъ проѣхать по городу до меня и тутъ пѣшкомъ подняться въ гору. И все это—почти два мѣсяца не ѣвши ничего! На 55-й день у нея начался свой особый по ея организму процессъ. Обыкновенно въ первое голоданіе отъ жировыхъ отложеній освобождается всего болѣе талія и верхняя часть живота. Въ нижней же части его плотныя жировыя отложенія разсасываются лишь въ послѣдующія голоданія. Своимъ продолжительнымъ голоданіемъ г-жа Летфусъ вызвала и этотъ второй процессъ въ первое же голоданіе. Языкъ пожелтѣлъ, появились рвоты. Явилась характерная общая подавленность настроенія. Человѣкъ чувствуетъ себя подъ какимъ-то новымъ для него бременемъ, въ чьей то мощной власти, которая по своей воли начинаетъ распоряжаться въ немъ.

Я видѣлъ г-жу Летфусъ на 65-й день. Языкъ ея былъ желтѣе, чѣмъ на 54-й день. Въ моей замѣткѣ, написанной съ ея словъ, сказано: „Сна нѣтъ, боли внизу живота. Три дня назадъ и вчера рвоты впустую. Все противно."

„Сна нѣтъ", — это было очень важное указаніе. Сонъ при голоданіи самый вѣрный признакъ того, сколько силъ для борьбы за себя сохраняетъ организмъ. Вообще при голоданіи по моей методѣ сонъ улучшается. Если же онъ начинаетъ измѣнять, то значитъ, что организмъ видитъ край своихъ силъ и надо дать ему отдохнуть — прервать голоданіе.

— Что вамъ посовѣтовать — сказалъ я ей на ея вопросъ что дѣлать? Я по совѣсти могу вамъ дать только одинъ совѣтъ, ибо въ жизни своей я видѣлъ лишь одинъ подобный случай — пойдите къ г жѣ Струнджаличъ и спросите, какъ она себя ощущала въ эти же дни и что она вамъ посовѣтуетъ? Я же могу только высказать свое мнѣніе: — всетаки выждите очищенія языка еще 4—5 дней, если только можете конечно.

Она уѣхала изъ Бѣлграда къ себѣ домой и тамъ черезъ три дня прекратила голоданіе на его 65 мъ днѣ — она испугалась увеличившейся слабости. Облегченія, котораго она ожидала немедленно, однако не послѣдовало. Желудокъ не кончилъ своей работы по выбрасыванію жировъ, уже переработанныхъ въ какихъ-то тайникахъ организма и превращенныхъ въ разлагающіеся

шлаки, искавшие себѣ выхода, — ведя все еще эту работу пищеваренія и тогда, когда онъ уже получилъ пищу черезъ желудокъ. Г-жа Летфусъ пріѣхала ко мнѣ черезъ недѣлю послѣ того какъ стала ѣсть. Настроеніе было тяжелое — желудокъ не принималъ пищи. Языкъ показывалъ на срединѣ опредѣленное, желтое, плотное, круглое пятно — выходъ крупной струи шлаковъ разложенія, которая очевидно съ напоромъ все еще шла изъ глубины организма.

Пока это пятно на языкѣ не исчезнетъ, желудокъ не можетъ варить пищу, — сказалъ я г-жѣ Летфусъ. Попробуйте всетаки преодолѣть ѣдою процессъ очищенія, если уже начали ѣсть, но тогда, во всякомъ случаѣ, вы не можете еще долго ожидать нормальнаго самочувствія. Нѣсколько недѣлъ вы будете полубольны. Я совѣтую вамъ, если не удастся на этихъ же дняхъ свести пятно на языкѣ ѣдою — опять проведите 4—5 дней голоданія. Послѣ этого или все придетъ въ норму или во всякомъ случаѣ періодъ полубольного состоянія много сократится — можетъ быть на половину даже!

Но процессъ завершился скорѣе, и черезъ нѣсколько дней къ г-жѣ Летфусъ вернулась вся ея энергія и живость.

За 65 дней голоданія она потеряла 22½ кило вѣса изъ своихъ первоначальныхъ 78 кило.

Какъ говорила г-жа Летфусъ, она могла бы продолжать голоданіе еще на 8 дней. Она чувствовала въ себѣ довольно силъ на это. Она вѣроятно не ошибалась, но врачъ не имѣлъ бы права допустить такой опытъ пока практика голоданія не приготовила вѣрнаго средства органически возбуждать силы больного, ослабленныя голоданіемъ, т. е. безъ потрясенія его отравами и инъекціями, всегда рискованнымы въ такомъ положеніи.

И г-жа Струнджаличъ и г-жа Летфусъ послѣ своихъ первыхъ героическихъ опытовъ повторяли разные сроки голоданія и въ 20 и въ 40 дней, освоившись съ этимъ орудіемъ противъ неисправностей въ своемъ организмѣ, которое имъ въ руки дали природа, вѣрнѣе — которое онѣ сами взяли въ свои руки, твердо выдержавъ до конца принятое однажды рѣшеніе.

Голоданіе — 52 дня.

52-дневное голоданіе д-ра М. Я. Ямбришака показало мнѣ чрезвычайное значеніе для результатовъ голоданія — возможно совершеннаго очищенія кишечника а такъ же свободнаго запаса силъ, избытка ихъ, которыми располагаетъ организмъ. Можно считать, что только, когда будетъ основательно очищенъ кишечникъ, начинается глубокое очищеніе и другихъ областей организма. Когда организмъ небогатъ силами, голоданіе избавляетъ его отъ болѣзни и этого уже довольно, конечно! Но когда больной имѣетъ нѣкоторый избытокъ силъ, онъ не только освобождается отъ болѣзни, но и происходитъ глубокое и благодѣтельное перерожденіе болѣвшихъ органовъ.

Въ такихъ случаяхъ для полноты успѣха леченія становится особенно важной шестая недѣля, когда приходится рѣшать иногда нелегкій вопросъ: съ истеченіемь 40 дней прекращать ли голоданіе или же продолжить его и далѣе, чтобы дать время закончиться начавшемуся процессу перерожденія болѣвшихъ органовъ.

Чуткость къ себѣ, сила характера больного выступаетъ тутъ, конечно, на первое мѣсто — чтобы не смалодушничать и не поторопится окончаніемъ поста.

Если бы др. Ямбришакъ закончилъ свое голоданіе въ концѣ 6-й недѣли, когда очищеніе организма было какъ разъ въ своемъ разгарѣ, онъ конечно не получилъ бы отъ него и половины того, что онъ получилъ теперь, т.е. совершенно новый полный молодыхъ силъ организмъ и новую жизнь! Получилъ онъ все это, однако не случайно, но прямымъ рѣшеніемъ своей воли: на 42-й день онъ призвалъ свою жену, самоотверженно ухаживавшую за нимъ все время, и сказалъ ей: „Суворинъ можетъ испугаться за меня и разрѣшить мнѣ ѣсть, а ты не дай! Я чувствую — голоданіе идетъ мнѣ на пользу. Пусть оно дойдетъ до конца!“

Началъ свое голоданіе др. Ямбришакъ безъ моего вѣдома. Я пришелъ къ нему по частному дѣлу, и тутъ впервые познакомился съ нимъ, и онъ сказалъ, что въ тотъ день былъ 12-й день его голоданія. Причиной голоданія были тягостныя ощущенія человѣка, который чувствуетъ, что онъ „уходитъ“ изъ жизни, обреченъ уйти состояніемъ своего здоровья. По всему тѣлу его были разбросаны очаги воспаленія. Въ почкахъ были

камни и они выдѣляли мочей гной и тяжелые осадки. Еще 24 года назадъ доктору сдѣлали операцію въ Вѣнѣ: выпустили гной изъ лобной пазухи „Sinus frontalis“. Воспаленіе въ этой пазухѣ все-же продолжалось, угнетая психическую дѣятельность. Лѣвое ухо вслѣдствіе сильной простуды нѣсколько лѣтъ назадъ почти совсѣмъ потеряло слухъ — оно слышало часы только, когда ихъ вплотную прикладывали къ нему. Правое ухо было нормально. Въ легкихъ былъ давній достаточно острый катарръ, дававшій много гнойныхъ выдѣленій. Анализъ нѣсколько лѣтъ назадъ показалъ въ нихъ присутствіе Коховскихъ бациллъ — первая супруга доктора умерла отъ туберкулеза. По всему тѣлу проявлялась наклонность къ отекамъ — особенно въ ногахъ.

До 26-го дня докторъ довольно легко выносилъ голоданіе, занимаясь всѣми своими обычными дѣлами до 3—4 ч. ночи. До 17-го дня онъ курилъ много, какъ всегда, но съ этого дня куреніе стало ему противно и онъ оставилъ его и уже больше не возвращался къ нему и послѣ голоданія, — до голоданія онъ курилъ 60—70 папиросъ въ день.

За это время онъ, какъ самъ докторъ, провелъ съ особой тщательностью очищеніе кишечника и это дало большие результаты на все голоданіе.

На 26-й день силы его вдругъ упали, и онъ долженъ былъ лечь въ постель. Черезъ три дня онъ всталъ, до 35-го дня былъ на ногахъ и затѣмъ долженъ былъ снова лечь и не вставалъ уже до самаго конца голоданія. Это былъ единственный случай во всей моей практикѣ — такое паденіе силъ у больного уже на четвертой недѣлѣ! Случай былъ особенно удивителенъ при исключительной мощности самой природы больного. Но... именно для организма доктора все это было только вполнѣ естественно. Въ организмъ этотъ внѣдрилось нѣсколько тягчайшихъ болѣзней. Онъ не могъ самъ совладать съ ними, но запасы силъ въ немъ оставались велики. Голоданіе принудительно призвало его къ общему очищенію, давъ и возможность къ этому. Тщательное очищеніе всего пищевого тракта дало новый толчекъ къ этому очищенію отъ себя и въ организмѣ началось вдругъ и сразу генеральная чистка всего, и вмѣстѣ перерожденіе заболѣвшихъ органовъ до самаго ихъ „дна“. И мощный организмъ долженъ былъ сначала сдать. Его прямо срушило въ постель!

Вся вторая половина голоданія д-ра Ямбришака наполнилась мукой и борьбой, но организмъ его вынесъ все и спасъ себя. Одни за другими были вычищены и возвращены къ своему природному здоровому состоянію почки, охваченныя гнойнымъ воспаленіемъ, легкія, придавленныя туберкулезнымъ эксудатомъ, ухо, лишенное слуха, носовая область, воспаленіемъ угнетавшая мозгъ, наконецъ глаза, глубоко поврежденныя 33 лѣтъ передъ тѣмъ. И все это сложное леченіе — кто велъ, кто составилъ планъ для него? Кто скажетъ?

Гнойное воспаленіе почекъ, излечить которое удавалось едва ли многимъ изъ докторовъ Югославіи — прошло такъ, что больной даже и не знаетъ, какъ это случилось. Просто почки стали понемногу вполнѣ здоровыми и только.

Рядъ процессовъ очищенія начался съ 16-го дня чрезвычайно обильнымъ выдѣленіемъ слюны и далѣе отвращеніемъ къ куренію. Затѣмъ начались постоянныя рвоты, причемъ черезъ пищеводъ выбрасывалось и много гноя. Откуда былъ этотъ гной. когда на всемъ пищевомъ трактѣ не было никакихъ воспаленій, ни язвъ? Изъ легкихъ? Но гной выбрасывался не кашлемъ изъ бронховъ, а рвотой черезъ пищеводъ. Неожиданно для себя докторъ убѣдился и самоощущеніемъ и выстукиваніемъ, что одновременно съ выбрасываніемъ гноя черезъ пищеводъ площадь и размѣръ эксудата въ правомъ легкомъ уменьшаются, Такъ вотъ откуда этотъ гной? Изъ легкихъ... Но черезъ пищеводъ? Какъ это могло быть? Оставалось допустить, что липкій и густой гной, выдѣлявшійся изъ легкихъ, такъ раздражалъ гортань, что немедленно слѣдовала рвота, которая маскировала собою кашель. Этому, однако, противорѣчило то, что началомъ припадка всетаки долженъ былъ бы быть при этомъ кашель, а его не было ни при сильныхъ припадкахъ, ни при слабыхъ, которые были, но и какъ и сильные — безъ кашля! Вѣроятнѣе, поэтому —ибо соотвѣтственнѣе внѣшнимъ обстоятельствамъ припадковъ — были болѣе по существу невѣроятныя объясненія ихъ тѣмъ, что гной эксудата проходилъ въ пищеводъ черезъ какую-то фистулу, пищеводъ или хотя и кружнымъ и сложнымъ путемъ, но безъ необходимости при этомъ въ кашлѣ—черезъ поджелудочную железу и желудокъ, какъ обыкновенно идетъ при голоданіи очищеніе гнойныхъ очаговъ брюшной полости. Предполо-

женію о фистулѣ, прорѣзавшей стѣнку пищевода, благопріятствовало и то, что однажды въ мокротѣ были найдены мелкіе куски хряща, — откуда могъ быть онъ? Гдѣ въ бронхахъ онъ могъ быть препятствіемъ для прохода гноя? Вѣдь непремѣнно по этой причинѣ онъ былъ гдѣ-то разрушенъ, отдѣленъ и выброшенъ! Если же считать, что онъ отдѣлился отъ стѣнки пищевода, то при фестулѣ это только естественно!

Клиники въ свое время разрѣшатъ этотъ вопросъ — вѣдь случай, если былъ однажды, то, конечно, и повторится съ теченіемъ времени. Фактъ его во всякомъ случаѣ въ томъ, что въ случаѣ д-ра М. Ямбришака легкія чистились рвотою безъ кашля.

Очищеніе легкаго шло безпрерывно въ теченіе почти 4-хъ недѣль, пока не закончилось вполнѣ. Многолѣтнее страданіе кончилось. Освободившееся отъ гнета гноя легкое стало такъ огромно забирать воздухъ при дыханіи, что докторъ былъ принужденъ обвязать грудь повязкою, чтобы ограничить ея размахи при дыханіи, утомлявшіе его, — слабосиліе его увеличилось.

Все это было только началомъ.

Двадцать четыре года назадъ вслѣдствіе сильной простуды др. Ямбришакъ схватилъ воспаленіе лобной пазухи „Sinus frontalis“ и у него стало глохнуть лѣвое ухо. Воспаленіе лобной пазухи превратилось съ годами въ тяжелый гнойный насморкъ, который продолжался по цѣлымъ иногда зимамъ. На пятой недѣлѣ голоданія изъ пазухи однажды выдѣлилось немного гноя и воспаленіе прекратилось. Ухо ко времени голоданія слышало тиканье часовъ только когда они подносились къ ушной раковинѣ вплотную. Правое ухо оставалось нормальнымъ. Въ концѣ пятой недѣли голоданія глубоко во рту на мягкомъ небѣ образовался нарывъ, который прорвался и черезъ него вытекъ гной, такой зловонный, "что въ пору было убить себя". Черезъ 2 дня это повторилось еще разъ и лѣвое ухо стало слышать такъ же какъ и правое. Гной, въ немъ скопившійся и вызывавшій глухоту, вытекъ... черезъ этотъ нарывъ въ небѣ... Какой операціей могъ бы проникнуть до него со своимъ ножемъ хирургъ?

Но самое поразительное было всетаки съ глазами.

Съ 35-го дня докторъ сталъ ощущать жаръ въ глазахъ, который все усиливался и охватилъ наконецъ лобъ и всю переднюю часть головы. Докторъ сталъ не-

вольно избѣгать свѣта. Жаръ становился все сильнѣе. Глаза стали косить, зрачки сходились къ переносью. Докторъ всѣ предметы видѣлъ вдвойнѣ и не могъ уже знать, гдѣ именно стоитъ видимый имъ предметъ, т. е. какое изображеніе изъ двухъ видимыхъ имъ настоящее и какое лишь видимое. Докторъ долженъ былъ закрывать одинъ глазъ, чтобы увидѣть точно, гдѣ находится нужная ему вещь.

Что это было?

Ясно, что органъ зрѣнія претерпѣвалъ величайшую катастрофу. Легко понять ощущенія человѣка, когда ему грозитъ потеря зрѣнія или ужь по крайней мѣрѣ искалѣченіе его. Опасность ужасная, подавляющая.

Я спросилъ доктора:

— Но что было у васъ съ глазами до голоданія?

— Сами глаза были въ совершенно нормальномъ состояніи. Но зрѣніе мое всегда было неправильно. Еще двѣнадцатилѣтнимъ мальчикомъ я схватилъ малярію, и чтобы скорѣе избавиться отъ противнаго озноба проглотилъ разомъ весь запасъ хины, лежавшей на столѣ у кровати. 36 часовъ послѣ того я пролежалъ безъ памяти и придя въ себя пересталъ видѣть отчетливо красный и зеленый цвѣтъ и изъ другихъ цвѣтовъ ясно видѣлъ только желтый и синій.

— Ну, поздравляю васъ: — послѣ голоданія у васъ возстановится нормальное зрѣніе! — сказалъ я.

— Но это невозможно! Это будетъ новая жизнь!

— А между тѣмъ это такъ и будетъ: — процессъ очищенія захватилъ и глаза!

Докторъ одѣлъ темные очки. Положеніе сразу стало трагическимъ. А если глаза по окончаніи голоданія не поправятся, не станутъ правильно на свое мѣсто? Никто не могъ сказать больному ничего утѣшительнаго навѣрно. Брошенный въ постель безъ силъ, безъ всякаго знанія, куда стремительно его увлекаютъ событія, онъ мужественно предался ихъ теченію. И оно вынесло его на берегъ!

Послѣдняя недѣля голоданія доктора была полна тяжкой борьбы за жизнь, которую велъ не онъ одинъ, но и его окружающіе за него. Нужно было не уставать поддерживать и поддерживать энергію и жизнь въ тѣлѣ, изъ котораго каждую минуту грозили уйти и эта энергія, и эта жизнь. Тутъ я воочію увидѣлъ, какъ много въ медицинѣ дѣлаетъ уходъ женщины, какъ о мно-

гомъ умѣетъ догадаться женское сердце и умѣютъ сдѣлать женскія руки и понялъ разъ навсегда, что никакое серьезное леченіе безъ помощи женской заботы и ухода не обезпечено ни въ чемъ, и этотъ уходъ и жизнь больного нераздѣлимы, неразлучимы! Положа руку на сердце, я твердо могу сказать, что всѣ случаи смерти, которыя я знаю въ связи съ голоданіемъ, не произошли бы, если бы больные имѣли тотъ уходъ, которому д-ръ Ямбришакъ обязанъ полнотой своего излеченія.

Въ послѣднюю недѣлю силы доктора были на исходѣ — такъ казалось, и такъ онъ самъ чувствовалъ. Но тяжелыя рвоты и кашель продолжали мучить его. Утромъ, накопившаяся за ночь, мокрота никакъ не хотѣла откашливаться и грозила задушить больного. Придумано было средство и тутъ помочь ему — средство старое, но примѣненіе и доза новыя — теплыя ванны на $1^1/_2$—$2^1/_2$ ч. Больной разомъ успокаивался въ нихъ, начиная легче откашливать и блаженно отдыхая. Иногда онъ даже засыпалъ въ ваннѣ и спалъ по получасу и болѣе. Конечно при немъ всегда былъ при этомъ внимательный, неотступный надзоръ. И послѣ ванны грудь больного освобождалась отъ удушья и онъ способенъ былъ на борьбу за себя до слѣдующаго утра, до слѣдующей ванны.

Наконецъ около 50-го дня явились первые знаки возвращающагося аппетита. На 51-й день докторъ сталъ жевать хлѣбъ съ апельсиномъ, чтобы очистить и промыть слюной ротъ и языкъ и вызвать живой, а не кажущійся только аппетитъ. Онъ продолжалъ это терпѣливо $1^1/_2$ сутокъ. Вечеромъ 52-го дня онъ выпилъ первыхъ нѣсколько глотковъ горячаго молока, пополамъ съ сокомъ сырой моркови.

На другой день былъ первый день дѣйствительной ѣды — конецъ голоданія и леченія!

Какой счастливый былъ этотъ день! Какъ свѣтло радостны эти дни, когда послѣ долгаго томительнаго леченія больной, успокоенный и удовлетворенный забвеніемъ всѣхъ своихъ болей и страданій, впервые начинаетъ ѣсть! Какъ всѣ рады кругомъ него и полны нѣжной о немъ заботы! Какъ весь домъ полонъ какою-то новою зарею, которая вотъ таки пришла же! Лазарь встаетъ изъ гробовыхъ пеленъ и вотъ онѣ — лежатъ тутъ же! А онъ уже полонъ жизни и желанія жить!

Въ первые два дня аппетитъ все еще спалъ, но на третій пришелъ — колоссальный!

Черезъ три дня докторъ ѣлъ все и говорилъ о себѣ:

— Что же, я ѣмъ только три раза въ день: отъ 7 ч. утра до 12 ч., отъ 2 до 5 ч. и отъ 7 до 9 ч. вечера!

Немедленно послѣ ѣды сонъ валилъ его, — такъ пища обременяетъ человѣка и такъ сонъ возстанавливаетъ его силы!

Глаза у доктора стали возращаться на свое мѣсто немедленно послѣ начала ѣды. Когда онъ въ первый разъ вышелъ изъ спальни въ свой кабинетъ, онъ не узналъ его — обои кабинета были красныя. Онъ никогда до того не видѣлъ ихъ такого цвѣта.

Супруга стала показывать ему свои вышивныя работы. Онъ видѣлъ эти работы и ранѣе — онѣ вышивались передъ его глазами. И когда онъ еще разъ убѣдился, что различаетъ въ нихъ не только желтый и синій цвѣтъ, но и всѣ цвѣта, — онъ оглянулся на жену — она смотрѣла въ сторону — и рука его поднялась сама собою и онъ перекрестился!..

Такъ благодѣтельно можетъ быть голоданіе, конечно, только когда больной въ свое трудное время бываетъ окруженъ такимъ заботливымъ уходомъ, какой выпалъ на счастье доктору Ямбришаку. Если бы на 45—46 день голоданія онъ попалъ въ руки тѣхъ докторовъ Держ. Больницы, которые уморили г-жу Купенку Коруновичъ (о ней дальше), тоже имѣвшую уже всѣ шансы и права выздоровѣть совершенно, то всего вѣроятнѣе онъ былъ бы теперь давно на кладбищѣ, рядомъ съ прочими жертвами знанія, добросовѣстности, человѣколюбія и научной честности докторовъ или, если и сохранились бы ему жизнь, то на весь остатокъ своей жизни онъ бы остался съ глазами, сошедшимися къ переносицѣ, удушаемый туберкулезнымъ катаромъ, только разгорѣвшимся въ легкихъ, но не потушеннымъ затѣмъ, лишенный возможности даже и кровь свою видѣть краснаго цвѣта, какъ онъ есть въ природѣ, а не бураго, какъ черепичная крыша, перенесшая два десятилѣтія зимнихъ непогодъ, какъ показывали ему ее въ эти еще дни больные глаза!..

г-жи Струнджаличъ боли обострились тоже на 35-й день. Я предупредилъ больную, что если ей не удастся въ эти дни начать ѣсть, то придется ждать можетъ быть долго. Она пробовала ѣсть опять, но такъ же безуспѣшно и подчинилась судьбѣ.

Только на 50-й день температура наконецъ спала. Кризисъ прошелъ благополучно, но не закончился еще, однако отбросы его организмъ уже не имѣлъ силы выбрасывать всѣ, они задерживались и отравляли кровь и мозгъ — явились мозговые припадки, судорожная жестикуляція руками, внезапныя усмѣшки, видимо несознательныя. Это не могло быть отъ голоданія — голоданіе совершенно не затрагиваетъ мозгъ иначе какъ черезъ кровь. Если на лицо мозговыя явленія — значитъ гной отравляетъ кровь и надо помочь очищенію организма отъ гноя. Какъ? Практика указала мнѣ единственное средство въ этомъ положеніи и съ такими больными— продолжительныя теплыя ванны. Но въ скудной комнаткѣ больной ихъ невозможно было дѣлать, въ баню идти тоже было нельзя такой больной, а въ больницахъ ожидала — безбожная свирѣпая стачка докторовъ. „Они не пожалѣютъ“!—такъ думала больная и отказывалась идти въ больницу. Между тѣмъ я видѣлъ, что еще немного и больная оправится и вмѣстѣ — еще немного и будетъ уже поздно! Не дать ей ваннъ, значило убить ее. Пусть же другіе принимаютъ это на свою совѣсть, я не приму! Я сталъ искать больницу въ которой согласились бы не дѣлать надъ больной опытовъ „своей“ науки, не навязывать ей пищи, а добросовѣстно докончили бы излеченіе больной по методѣ, уже избавившей ее отъ общей опухоли живота и болей.

Остановился я какъ на „самой возможной“ — женской больницѣ по дорогѣ въ Дединье, такъ называемой англійской. Говорилъ съ дежурнымъ врачемъ-женщиной въ ней — она отнеслась доброжелательно, но сказала прямо, что лечить больную они будутъ по своему. Значитъ — смерть! Но умереть больная могла и у себя въ комнаткѣ, узкой, темной комнаткѣ съ дверью вмѣсто окна, выходившей прямо на грязный сырой дворъ.

Около этого времени смѣнился предсѣдатель Лекарской Коморы, выбранъ имъ былъ уважаемый др. Момчило Ивковичъ. Я пошелъ къ нему, разсказалъ положеніе и спросилъ, какъ онъ думаетъ, могу ли я отвезти больную въ Державную Больницу? Онъ отвѣ-

чалъ: „Везите, будьте увѣрены—доктора ея исполнятъ свято свою обязанность!“ Я вернулся къ больной, уговорилъ ее и съ мужемъ мы отвезли ее въ Державную Больницу. Былъ уже 65 день голоданія больной. Двѣ недѣли прошло зря для ея леченія въ сомнѣніяхъ — везти ли ее въ больницу? Не погубятъ ли ее тамъ врачи? Люди культурные, люди университета, просто разумные и сердечные люди, скажите допустимо ли больныхъ изнеможенныхъ, истерзанныхъ, заставлять идти для спасенія жизни въ больницу какъ въ... пещь огненную? Или люди могутъ не щадить образъ Божій даже и въ больномъ человѣкѣ?!

Въ Державную больницу мы привезли больную уже поздно вечеромъ. Дежурный докторъ принялъ ее и не распросивъ меня о ней нисколько, поставилъ градусникъ ей подъ мышку, пощупалъ пульсъ, взглянулъ на градусникъ и тотчасъ же рѣзко сказалъ: „Камфоры, кофеина!“. У меня упало сердце. Здѣсь значитъ дѣйствительно погубятъ больную!? Развѣ такъ опредѣляютъ температуру у больной, которая голодала 65 дней?! Ясно, что одно показаніе термометра еще не значило ничего. Нужно было прежде всего знать какъ, спала больная въ послѣднюю ночь, сколько она теряетъ въ вѣсѣ ежедневно, какъ она сама ощущаетъ себя, — бодро или удрученно. И только послѣ этого можно судить о температурѣ больного, находящагося въ положеніи, для котораго 37° Ц. означаетъ уже несомнѣнный жаръ, а никакъ не нормальную температуру.

Тоже съ—пульсомъ. У голодающихъ пульсъ иногда падаетъ до 40 и 30 ударовъ въ минуту и голодающій продолжаетъ себя чувствовать вполнѣ бодро, а иногда пульсъ повышается до 130 безъ всякаго повышенія температуры и безъ нервнаго возбужденія. Но въ это время пульсъ не энергію кровообращенія показываетъ, а нѣчто совершенно другое, а что именно доктора не знаютъ. .

Что же можно сказать о знаніяхъ докторовъ, которые у постели больного не умѣютъ прочитать правильно ни пульса, ни температуры, кромѣ того, что ихъ опасно звать къ больному?!

Сестра стала приготовлять ванну для больной, о чемъ и ей, и доктору я сказалъ, какъ только ихъ увидѣлъ. Докторъ запретилъ дѣлать больной ванну: „Да она еще умретъ въ ваннѣ!“ сказалъ онъ. Онъ не умѣлъ

посадить и вынуть изъ ванны такую больную и боялся своего незнанія. Я предложилъ ему прислать отъ себя сидѣлку, опытную въ обращеніи съ долго голодавшими больными. Докторъ промолчалъ. Я зналъ — увы — впередъ, что онъ такъ отвѣтитъ!

И больная была оставлена въ Державной больницѣ безъ ванны. Между тѣмъ, она уже больше 2 мѣс. лежала въ постели, покрытая всякимъ согрѣвающимъ хламомъ, лишенная возможности вымыться. Вся кожа ея была забита потомъ, который при неподвижности больной не могъ выйти вонъ и собирался въ кожѣ. И это насквозь грязное тѣло врачи Державной больницы обернули въ чистыя простыни и... оставили ее такъ лежать, думая, что это—гигіена, что это—медицина!

Принесли камфору. Докторъ съ силой воткнулъ въ дряблое больное тѣло руки больной иглу шприца. Больная вскрикнула и мучительно вся передернулась. Игла оказалась неисправна. Принесли другую. Снова втыканіе иглы въ ослабѣвшее тѣло, снова слабый вскрикъ больной, которая платилась этимъ за то, что докторъ не умѣлъ опредѣлить вѣрно ея пульсъ и температуру: температура была понижена, но для такого голоданія вполнѣ удовлетворительна, а пульсъ, хотя и слабый, но достаточно наполненъ и благонадеженъ. Никакой катастрофы на ближайшую ночь для больной не предвидѣлось и вспрыскиваніе камфоры было неоправдываемой растратой ея силъ, стеганіемъ по безсильно лежащему тѣлу. Докторъ не понималъ этого. Какъ онъ могъ не понимать этого, когда имѣетъ дипломъ доктора?!

Онъ мнѣ строго сказалъ, что больница уже сообщила полиціи, въ какомъ состояніи я привезъ больную. Въ отвѣтъ я просилъ на завтра сдѣлать больной ванну непремѣнно и ушелъ, когда больную уже взяли, чтобы нести въ женскую палату. На другой день я трижды былъ въ больницѣ, чтобы говорить съ начальникомъ ея др. Петромъ Иличемъ, и убѣдить его продолжить леченіе, которое на 65 день сохранило больной нормальную температуру (36, 4°) и дать ей ванну,—но... безуспѣшно:—то начальникъ еще не пришелъ, то онъ только что ушелъ изъ больницы!

Въ 1 отдѣленіи больницы я нашелъ одного изъ врачей — съ большими сѣдыми усами — фамиліи не знаю — группа студентовъ насъ тотчасъ же окружила. Я настаивалъ на ваннахъ для больной.

— Да чѣмъ вы думаете больна больная? спросилъ меня докторъ.

— У нея опухоль въ животѣ, которая чистится черезъ желудокъ.

— Откуда вы это можете знать, т. е. откуда это знать такому невѣждѣ, какъ вы?

Я спокойно отвѣчалъ:

— Изъ 65 дней моихъ наблюденій за больной.

— Когда вы перестанете лечить, для чего не имѣете спеціальныхъ знаній?

— Когда врачи провѣрятъ и примутъ мое леченіе и будутъ имъ лечить больныхъ.

— Вы непремѣнно дѣлаете ошибки.

— Укажите большія изъ нихъ, если ихъ знаете. Я лечу болѣзни такія и такъ, какія и какъ лечитъ медицина теперь не умѣетъ. Начните дѣлать тоже—развѣ я смогу конкурировать съ вами?!

— У больной никакой опухоли! У нея инаниція (злокачественное изнуреніе)! послѣдствіе вашего леченія и только!

— Больная исхудала, истощена, но это не изнуреніе, не злокачественное безсиліе. Она быстро въ нѣсколько дней оправится, какъ только начнетъ ѣсть. Это было бы невозможно при инаниціи. Больной нужны ванны. Др. Ямбришакъ былъ спасенъ ими. Спросите у него самаго — онъ живетъ совсѣмъ рядомъ съ больницей. Онъ такой же докторъ, какъ вы!

Конечно это приглашеніе мое было напрасно.

Слова доктора, что у больной никакой опухоли нѣтъ, меня все же ободрили за больную. „Доктора конечно подробно осмотрѣли больную. Если они не нашли опухоли, то значитъ она уже вся разсосалась. Болѣзнь кончена, остается только выбросить изъ организма остатки гноя. Можетъ быть, больная справится и при ошибкахъ докторовъ!"

Въ положеніи больной былъ одинъ тревожный признакъ, который говорилъ о начинающемся уже зараженіи крови,—это непроизвольная жестикуляція, судорожныя бредовыя усмѣшки...

Доктора по незнанію не обращали на это вниманія. Для нихъ было такъ ясно: изнуреніе отъ голода вызвало анемію мозга и бредъ. Чего искать больше?!

Но это было еще одной роковой для больной

ошибкой докторовъ вслѣдствіе ихъ полнаго незнакомства съ явленіями голоданія.

Голоданіе нисколько не вліяетъ на мозгъ. Анемія мозга при немъ исключена. При вскрытіи больныхъ умершихъ отъ голода, напр. при ракѣ желудка и пр. мозгъ всегда оказывался нормально наполненнымъ кровью. По спеціальнымъ изслѣдованіямъ американскихъ медицинскихъ лабораторій при смерти отъ голода ткани и органы человѣческаго тѣла такъ теряютъ въ вѣсѣ:

Жиры	97%	Селезенка	63%
Мышцы . . .	30%	Кровь	17%
Печень	56%	Нервные центры . .	0 потери!!

Нервы и мозгъ вовсе не захватываются процессомъ голоданія. Голова постника всегда свѣжа. Мозговыя явленія у больной поэтому должны были имѣть другую причину, а именно: организмъ не имѣлъ силъ выбросить весь накопившійся гной и гной начиналъ входить въ кровь, отравляя ее.

Кормленіе больной, установленное докторами, ускорило катастрофу.

Въ теченіе пяти дней я восемъ разъ былъ въ больницѣ, но начальника ея увидѣть не могъ.

По исторіи болѣзни у больной температура три дня была 36,4, т.е. нормальная, на четвертый день она поднялась — стало 37,7°, т. е. — жаръ. Его уже двѣ недѣли не было у больной. Больной не дѣлали ни ванны ни очистительныхъ большихъ клизмъ, а дѣлали клизмы питательныя всего въ $^1/_2$ литра и притомъ запирающія, т. е. отравляющія больную. Оттуда и жаръ.

На четвертый день я оставилъ сестрѣ милосердія записку для старшаго врача I отдѣленія и знаю — онъ получилъ ее:

„Прошу начальника I жен. отд. чтобы г-жѣ Купенкѣ Коруновичъ каждый день дѣлалась клизма изъ $1^1/_2$ лит. теплой воды и ванна въ 36—37° Ц. продолжительностью въ $^3/_4$ — $1^1/_2$ час. Если это не будетъ дѣлаться, то я не могу сложить съ себя отвѣтственность за жизнь больной, но слагаю съ себя всякую отвѣтственность за ея леченіе, ибо больная оставалась въ Державной больницѣ до сихъ поръ безъ всякой дѣйствительной помощи въ теченіе четырехъ дней, а эти дни — важнѣйшіе въ ходѣ болѣзни“.

Черезъ день я опять былъ въ I отдѣленіи. Въ канцеляріи меня встрѣтили возгласомъ: „А вотъ кстати!

Васъ словно самъ Богъ послалъ!“ Оказалось какъ разъ въ это время шелъ консиліумъ 4 врачей о положеніи моей больной. Меня привели къ комнатѣ, черезъ открытую дверь которой я увидѣлъ нѣсколько человѣкъ кругомъ большого стола. Изъ нея вышли ко мнѣ два доктора — одинъ мой знакомый съ сѣдыми усами, другой черноволосый съ нервнымъ усталымъ лицомъ.

Знакомецъ мой сталъ не спрашивать меня о больной, какъ я все время ожидалъ, а объяснять мнѣ, какъ ложны мои понятія о медицинѣ. Я не возражалъ ему, но слушая думалъ:

— Ты мнѣ объясняешь то, что происходитъ въ человѣкѣ при голоданіи. — Ты — мнѣ!! Но ты во всемъ этомъ передо мною даже не студентъ I курса. Студентъ всетаки уже видѣлъ нѣсколько клиническихъ случаевъ болѣзней, которыя онъ будетъ лечить, а ты вѣдь не видѣлъ ни одного голодавшаго добровольно 10—15 дней, а я ихъ видѣлъ и изучилъ 10.000 чел.! Ты считаешь, что умеръ бы и во всякомъ случаѣ подорвалъ бы свое здоровье если бы долженъ былъ голодать недѣлю, а я голодалъ (тогда къ веснѣ 1930 г.) 220 дней и малыми и долгими сроками, каждый разъ задавая себѣ задачи что бываетъ съ человѣкомъ при голоданіи въ такихъ условіяхъ и при такихъ то срокахъ. И это почти 8 мѣсяцевъ. Ты самъ знаешь, отлично знаешь, что я поэтому первый практикъ спеціалистъ по леченію голоданіемъ въ мірѣ, да въ мірѣ, и если я стану говорить, то ты долженъ будешь сейчасъ же замолчать и только слушать меня, потому что на мои факты ты не имѣешь ни одного, ибо ты передо мною даже не студентъ перваго курся. Что же до твоего диплома, то ни одинъ изъ дипломированныхъ врачей тоже въ цѣломъ мірѣ не можетъ показать такого процента излеченій какой имѣю я: — изъ 10.000 больныхъ 9900 излеченій.

Пока я такъ думалъ, онъ наконецъ кончилъ свои мнѣ объясненія. Я обратился къ другому. Мягко и съ искренностью, которая меня тронула, тотъ сказалъ мнѣ:

— Скажите, что нужно сдѣлать, чтобы спасти эту женщину. Я хочу сдѣлать все!

— Скажу все!

— Прошу васъ скажите это вотъ тому молодому врачу. Онъ все и приведетъ въ исполненіе!

Я направился къ указанному мнѣ врачу — оба доктора вернулись въ комнату засѣданія.

На другой день когда я пришелъ въ больницу, привратникъ остановилъ меня, сказавъ, что мнѣ запрещенъ доступъ въ больницу. Консиліумъ врачей и начальникъ больницы взяли леченіе и жизнь больной на свою единоличную отвѣтственность!

Черезъ нѣсколько дней, на одиннадцатый день пребыванія въ больницѣ, больная умерла. Всего голоданія ея было 76 дней — я считаю и дни проведенныя ею въ больницѣ за дни голоданія, потому что кормленіе докторовъ не дало ей дѣйствительныхъ силъ, но только направило въ кровь послѣдніе остатки гноя, которые организмъ долженъ былъ, и не могъ выбросить, и ихъ оказалось достаточно, чтобы убить больную.

——

Доктора больницы обвинили меня, что я неосмотрительно растратилъ голоданіемъ силы больной. Но если бы я дѣйствительно ихъ расходовалъ на легкомысленные опыты, развѣ я могъ бы привезти ее въ Державную больницу послѣ 65 дней голоданія съ нормальной температурой и направленіемъ къ выздоровленію настолько прочнымъ, что температура эта держалась и въ Д. Больницѣ еще три дня, хотя леченіе мое было отмѣнено и установлено другое — ложное, на основаніи ложнаго же діагноза врачей Д. Больницы?

Кто изъ дипломированныхъ докторовъ Югославіи могъ бы достигнуть такихъ же результатовъ при голоданіи больной въ 65 дней? Я знаю — ни одинъ! Всѣ замотали бы головами: „Чего вы отъ насъ хотите!"

Доктора больницы утверждаютъ, что во всякомъ случаѣ голоданіе больной было чрезмѣрно. А откуда г. г. доктора знаютъ какое и когда голоданіе больной чрезмѣрно, а какое и когда — не чрезмѣрно? Изъ книгъ? Но ген. Мирко Милосавлевичъ, покойный Комендантъ Бѣлграда, который голодалъ 35 дней, лечась отъ астмы, самъ мнѣ разсказывалъ, что дѣйствительно авторитетный врачъ осмотрѣвъ его къ концу голоданія, когда легкія его совершенно очистились отъ гноя, сказалъ: „Ну, знаешь, если и черезъ полъ года легкія твои останутся въ такомъ же состояніи, въ какомъ они находятся сейчасъ, то намъ надо собрать всѣ свои книжки и бросить ихъ подъ столъ!"

Медицина, искусство леченія, стоитъ не на книгахъ, а на живомъ опытѣ, а этого опыта по голоданію доктора Држ. Больницы не имѣли до сихъ поръ никакого.

Доктора скажутъ: „И мы иногда назначаемъ своимъ больнымъ по нѣсколько дней поста. Но вѣдь вы назначаете — 40 дней!" А вотъ вамъ теперь уже многія тысячи людей въ Югославіи, которые только такимъ голоданіемъ и спаслись отъ жестокихъ болѣзней!

Врачи скажутъ: „Чрезмѣрно голодать 50 дней". А вотъ вамъ др. М. И. Ямбришекъ, который только голоданіемъ въ 52 дня и освободился отъ застарѣлаго катара легкихъ и дальтонизма, — да, да, отъ нажитаго дальтонизма. Провѣрьте это у самого д-ра Ямбришака (26, ул. Воев. Миленка, Бѣлградъ).

Доктора скажутъ, что чрезмѣрно голодать дольше 60 дней. Но вотъ вамъ г-жа Станислава Струнджаличъ, которую только голоданіе 62-хъ дней излечило отъ болѣзни, очень походившей на болѣзнь г-жи К. Коруновичъ, съ тѣмъ различіемъ, что произошла она не отъ родовъ,а отъ ушиба.

Доктора скажутъ, что чрезмѣрно голодать дольше 65 дней. А вотъ г-жа К. Летфусъ, которая голодала ради леченія 65 дней и могла бы — какъ она мнѣ говорила — сама, выдержать еще восемь дней!

Что могутъ отвѣтить на это дипломированные доктора?

Ничего!

Доктора говорили, будто вскрытіе показало, что голоданіе произвело жировое перерожденіе печени. Какимъ авторитетомъ они могутъ подтвердить самую возможность этого нонсенса, ибо ихъ собственный авторитетъ по голоданію не существуетъ? Голоданіе по моей методѣ не разрушаетъ печень, но чиститъ и оздоровляетъ ее. Заболѣть печень могла отъ многихъ причинъ, но только не отъ голоданія по моей методѣ, т. е. съ одновременнымъ очищеніемъ всего пищеварительнаго пути! Зайдите на Теразіи (центръ г. Бѣлграда) къ придворному куаферу М. Грозданичу и спросите его, — правда ли, что онъ голодалъ 44 дня и вылечилъ себѣ печень?

Доктора знали, что они ничего не знаютъ о состояніи долговременнаго голоданія. Однако они взяли на себя рѣшить, какъ нужно лечить больную, которая голодала 65 дней. Почему они не позвали меня на свою консультацію — ради хотя бы только больной? Доктора, даже и наиболѣе настроенные противъ меня, сами говорятъ: „Конечно Суворинъ не знаетъ ничего, но все-

таки онъ долженъ знать что-нибудь“! И дѣйствительно я знаю многое, чего они не знаютъ... Какъ же нѣтъ.!!

Доктора не знали и о вліяніи продолжительныхъ ваннъ въ состояніи г-жи Куп. Коруновичъ. Но я имъ предложилъ дать отъ себя сидѣлку, опытную въ томъ. Они и то отвергли.

Доктора говорятъ: „У Суворина нѣтъ диплома. Поэтому мы имѣли право не знать объ его излеченіяхъ“. Но это доводъ для вовсе глупыхъ людей. Ихъ однако совсѣмъ не такъ много кругомъ г.г. докторовъ!! Развѣ непремѣнно надо быть по крайней мѣрѣ барономъ, чтобы приносить пользу наукѣ? Въ странахъ несомнѣнно культурныхъ, какъ Францiя, Австрія, Германія — фельдшеръ Куэ, пасторъ Кнейпъ, крестьянинъ Шротъ не были баронами, а сдѣланное ими вошло въ практику леченія всего свѣта. О томъ, что молнія есть только искра электричества, которую можно взять въ руки, міровая наука узнала отъ наборщика Франклина, тоже не барона. Г.г. доктора напрасно смотрятъ на Югославію, какъ на некультурную державу, такъ смѣло навязывая себя ей въ феодалы-повелители!

Что же?!

И не такія претензіи я слышалъ отъ докторовъ, чиновниковъ Мин. Нар. Здравія.

Вотъ примѣръ.

Чиновникъ Мин-ва Нар. Здр. въ Бѣлградѣ др. Цермановичъ на мое требованіе выдать мнѣ копію съ перваго запрещенія мнѣ лечить, объявленнаго мнѣ министромъ Н. Здр. д-ромъ Г. Поповичемъ еще въ 1928 г. (по закону М-во обязано было выдать мнѣ эту копію) отвѣтилъ мнѣ дословно, что онъ мнѣ этой копіи не выдастъ по тремъ причинамъ:

1. — Такія копіи выдаются М-вомъ только докторамъ;

2. — Онъ, Др. Цермановичъ, говоритъ только съ докторами, а я не докторъ и

3. — Я могу жаловаться на него въ Державный Совѣтъ.

Если и дѣйствительно доктора Югославіи признаютъ лишь то въ своей сферѣ работы, что исходитъ отъ докторовъ и бароновъ, то они всетаки должны были бы знать важнѣйшее по своей профессіи и дѣлу. Но я знаю, что для всѣхъ нихъ совершенно новымъ будетъ слѣдующій фактъ.

Еще 20 лѣтъ назадъ въ С. А. Штатахъ женщина-врачъ Л. Хазардъ съ большимъ успѣхомъ лечила голоданіемъ многія болѣзни. Не умѣя по своимъ книжкамъ достигать такихъ же успѣховъ, доктора-коллеги привлекли ее къ суду за леченіе не изученными наукою(?) способами, и требовали отобранія отъ нея диплома на врачебную практику. Они утверждали, что голоданіе вызываетъ много смертей и дѣлаетъ возможнымъ(!) поврежденіе умственныхъ способностей. На судѣ др. Хаззардъ указала, что у нея на леченіи было 2.000 больныхъ, чаще всего именно съ тяжелыми формами заболѣваній, но на все это число между ними было только 14 смертей. По всѣмъ нимъ были сдѣланы вскрытія тѣлъ и было установлено, что во всѣхъ случаяхъ смерть произошла внѣ связи съ голоданіемъ самимъ по себѣ, а вслѣдствіе поврежденій, невозможныхъ для излеченія. Каждый разъ оказывалось, что мозгъ хорошо наполнялъ собою черепъ. „Его ткани не обнаруживали ни потери вещества, ни какихъ-либо разрушеній, и микроскопическое изслѣдованіе ихъ не указывало никакихъ недочетовъ, которые можно было бы приписать голоданію“.

Судъ отказался встать на защиту карманныхъ интересовъ докторовъ въ вопросѣ народнаго блага и оправдалъ г-жу Хаззардъ во всѣхъ обвиненіяхъ. Судъ въ Югославіи поступилъ такъ же. Но докторамъ этого мало. Что такое законъ, когда беззаконіе выгоднѣе?!.

Унизительный скандалъ, сто кратъ заслуженный.

Съ такой слѣпой ожесточенностью сословіе дипломированныхъ врачей въ Югославіи вело свой бойкотъ противъ голоданія, что кара должна была придти вскорѣ же! И она пришла!

Произошелъ скандалъ, громкій и унизительный для всего сословія врачей въ Югославіи, ибо „онъ показалъ въ одно и то же время, что уровень профессіональныхъ знаній въ сословіи весьма мало заслуживаетъ довѣрія, что общественная и государственная мораль въ немъ тоже стоитъ не высоко и что поэтому необходимо установнть надъ сословіемъ докторовъ общественный и государственный контроль. Между тѣмъ

это самое сословіе не оставляетъ усилій захватить въ свои руки все дѣло народнаго здоровья въ странѣ, захватить каждую ея хижину, подчинивъ ея хозяевъ и жильцовъ въ дѣлѣ здоровья распоряженіямъ врача.

Послѣ смерти г-жи К. Коруновичъ врачи Державной Больницы потребовали преданія меня суду за то, что своимъ леченіемъ я будто бы вызвалъ смерть больной.

Уголовная полиція назначила вскрытіе тѣла умершей. Оно было произведено профессоромъ судебной медицины и прозекторомъ самой Державной Больницы д-омъ Миловановъ Миловановичемъ и д-мъ Стояномъ Куличемъ и въ соображеніи съ обстоятельствами дѣла вотъ какіе выводы можно сдѣлать изъ ихъ заключеній:

„Смерть больной произошла внѣ связи съ ея голоданіемъ — непосредственно отъ воспаленія легкихъ, околоушной железы и гланды. Эти воспаленія вызваны отравленіемъ крови отъ воспаленія венъ въ маткѣ, лѣвомъ бедрѣ и голени. Воспаленіе легкихъ усилило выдѣленіе гноя въ кровь, длительное отравленіе ея превратилось въ острое и произошла смерть. Кормить больную было ошибкой. Естественное послѣдствіе:—привлекать Суворина къ суду нѣтъ основаній".

Мнѣніе проф. д-ра Милована Миловановича и д-ра Стояна Кулича, изложено въ протоколѣ вскрытія такъ — буквальный переводъ:

„I. — Смерть наступила непосредственно отъ катаральнаго воспаленія легкихъ, чему помогло воспаленіе лѣвой околоушной железы и лѣвой миндалины („гланды").

II. — Катаральное воспаленіе легкихъ было всего вѣроятнѣе послѣдствіемъ долговременнаго зараженія крови.

III. — Долговременное зараженіе крови происходило отъ предшествовавшаго ему воспаленія венъ матки и ея придатковъ, лѣвой внутренной и лѣвой внѣшней брыжжеечной вены и затѣмъ воспаленія лѣвой бедренной и голенной вены и ихъ развѣтвленій.

IV. — Воспаленіе венъ матки и ея придатковъ произошло всего вѣроятнѣе отъ аборта или родовъ".

Я долженъ признать, что въ этихъ четырехъ пунктахъ съ совершенной точностью излагается вся исторія болѣзни больной именно такъ, какъ она въ дѣйствительности и развертывалась передо мною, но только конечно при этомъ факты разсказываются въ обратномъ

порядкѣ ихъ совершенія, ибо операторы должны были начинать свое изложеніе отъ конечнаго факта — смерти.

Что прежде всего вызывается въ организмѣ воспаленіемъ вены?

Замедленіе движенія крови въ воспаленномъ мѣстѣ, образованіе пробки въ немъ и отекъ (опухоль) всего района развѣтвленія вены. Вездѣ, гдѣ есть воспаленіе, есть и отекъ, есть и опухоль. А объ опухоли въ животѣ у больной говорилъ мой діагнозъ, а не діагнозъ докторовъ Державной больницы! Ихъ консиліумъ напротивъ отвергъ присутствіе опухолей, воспаленія и гноя гдѣ-бы то ни было въ организмѣ больной.

Если четыре заключительныхъ пункта протокола вскрытія пересказать въ хронологическомъ порядкѣ, какъ совершались указываемые въ нихъ факты, то вотъ какая при этомъ получится картина заболѣванія и смерти г жи Купенки Коруновичъ, — начинаю съ послѣдняго, четвертаго пункта:

„IV. — Вслѣдствіе несчастливыхъ родовъ произошло воспаленіе венъ матки и

III. — Воспаленіе распространилось и образовались очаги его (опухоли, скопленіе гноя) въ разныхъ мѣстахъ организма — кишечникѣ, лѣвомъ бедрѣ, голени... Это сопровождалось „долговременнымъ" (длительнымъ, т. е. небурнымъ — ибо очищающе дѣйствовало голоданіе!) зараженіемъ крови.

II. — Все это привело къ катаральному воспаленію легкихъ.

I. — И когда къ нему присоединилось и воспаленіе околоушной железы и гланды, организмъ сталъ безсиленъ бороться съ гноемъ и зараженіемъ крови, шедшимъ и отъ этихъ воспаленій длительныхъ, и отъ этихъ воспаленій острыхъ, и произошла смерть".

Я не могъ бы точнѣе разсказать исторію болѣзни г-жи К., потому что въ картинѣ этой ясно указано и то, что воспаленіе по началу распространилось широко, т. е. имѣло большую силу—весь животъ больной былъ сильно надутъ! — — а стало затѣмъ... стало къ концу 65-ти дней голоданія столь ничтожнымъ, что консиліумъ 4 врачей его не замѣтилъ и не призналъ даже несмотря на мои настойчивыя указанія!

Что же лишило это воспаленіе его первоначальной столь большой силы?

Теперь это установлено неопровержимо: — такое

дѣйствіе не него произвело мое леченіе — моя метода леченія.

Вѣдь другого ничего и не примѣнялось для леченія больной въ теченіе первыхъ двухъ мѣсяцевъ леченія, — ни лекарствъ никакихъ, ни вспрыскиваній и т. п.!

Вѣдь это **я** привезъ больную въ больницу послѣ 65 дней голоданія съ температурой нормальной, съ воспаленіями едва тлѣвшими, — они даже уже не повышали температуру!

И если бы въ этотъ моментъ были примѣнены ванны, какъ я и настаивалъ, то онѣ бы изгнали изъ организма послѣдніе остатки гноя и больная бы стала здоровой женщиной — мое леченіе еще разъ спасло бы человѣка, какъ оно спасало уже многихъ другихъ!

Но доктора, не понимая общаго состоянія организма больной, взялись за инъекціи, искусственное кормленіе, заперли этимъ выходъ гною изъ организма, онъ направился въ кровь, которая принесла его въ легкія, и все это доктора во время не замѣтили и пришла смерть и освободила настрадавшуюся женщину отъ ея страданій и отъ слѣпорожденной науки докторовъ!

Все это ясно и именно такъ, какъ и было!

И такъ — что же причинило смерть г-жѣ Купенкѣ Коруновичъ?

Теперь и это установлено вполнѣ, — ошибка діагноза и леченія докторовъ Державной больницы вслѣдствіе ихъ незнакомства съ явленіями долговременнаго голоданія!

Это въ ихъ рукахъ и при ихъ уходѣ за больной температура ея стала изъ нормальной — лихорадочной и зараженіе крови стало изъ длительнаго — острымъ и смертоноснымъ!

И все это произошло при томъ, что ни у меня, ни у больныхъ не было для борьбы съ болѣзнью ничего кромѣ десяти пальцевъ на рукахъ, разума и души, а у докторовъ Державной больницы сверхъ этого была вся помощь огромныхъ средствъ, спеціальныхъ аппаратовъ и спеціальнаго персонала, которую государство вручаетъ дипломированнымъ докторамъ, а тѣ не только не даютъ изъ этого хотя малую часть намъ, больнымъ и мнѣ, но и прямо вырываютъ у насъ — у больныхъ и у меня — все это изъ рукъ, когда мы на свои мелкіе гроши съ трудомъ и усиліями заводимъ что можемъ изъ этого,—больные, чтобы спасти свою жизнь, я — что-

бы исполнить свой долгъ передъ славянствомъ, человѣчествомъ и культурой!

Когда, когда населеніе дастъ свою защиту человѣческимъ правомъ своихъ больныхъ, основавъ для охраны этихъ правъ и для безпрепятственнаго развитія леченія безъ лекарствъ — общество изъ своей среды?!

Время пришло! Отвѣтственность населенія и народа велика! Изъ-за промедленія умираютъ, гибнутъ люди!..

Всѣмъ, кто захотѣлъ бы помочь этому святому народному дѣлу, которое стало на очередь не только въ этой странѣ, но и во всѣхъ остальныхъ странахъ, въ которыхъ кто изъ населенія застрахованъ отъ болѣзней? — я всегда готовъ дать всѣ разъясненія. Мой адресъ: Belgrade, Jougoslavie, 9, Prote Mattey, A. Souvorine.

Итакъ протоколъ вскрытія, сдѣланный двумя докторами, изъ которыхъ одинъ профессоръ судебной медицины, — подтвердилъ мой діагнозъ (источникъ гноя въ животѣ — опухоль) и мое леченіе (голоданіе), — подтвердилъ въ Бѣлградѣ, передъ лицомъ всего населенія, больныхъ и — докторовъ!

Для врачей Державной Больницы, для ихъ консиліума изъ 4 врачей, устанавливается неоспоримо, что:

1. Они просмотрѣли воспаленія въ маткѣ и въ ногахъ, хотя я имъ настойчиво говорилъ объ опухоли въ животѣ и гноѣ въ организмѣ.

2. Они просмотрѣли зараженіе крови гноемъ, — хотя это непростительно и для студента и въ Державной Больницѣ, конечно, имѣется термометръ для точнаго наблюденія температуры.

3. Они просмотрѣли вліяніе зараженія крови на мозгъ, хотя оно было очевидно.

4. Они увидѣли въ состояніи больной только инаницію (изнуреніе) хотя изнуренія не было, а было выдѣленіе гноя въ кровь.

5. Они отвергли правильное леченіе, хотя оно было имъ мною указано, и примѣнили свое ложное, хотя имъ хорошо было извѣстно, что они совершенно несвѣдущи въ явленіяхъ продолжительнаго голоданія и

6. Они сдѣлали все это, уже три года, сознательно и злонамѣренно уклоняясь отъ ознакомленія съ моею методою леченія голоданіемъ и отъ ея повѣрки — ради

соображеній чисто личной выгоды, боясь нечаянно и неизбѣжно помочь этой провѣркою ея общему признанію.

Я бы могъ рядомъ съ этими поражающими фактами напечатать фамиліи и имена того консиліума изъ четырехъ докторовъ Державной Больницы, который велъ леченіе больной, но — пощажу ихъ отъ этого!

Получивъ такой протоколъ вскрытія, уголовная полиція отказалась привлекать меня къ суду, предоставивъ рѣшеніе это Санитарному Совѣту города. И дѣло... замерло!! — Меня привлечь къ суду за смерть больной, которую уморили врачи Державной Больницы — было какъ будто нелогично, а привлечь къ суду своихъ коллегъ, — какъ будто вовсе не хотѣлось!

Прождавъ мѣсяцъ, я подалъ 22 мая г. Министру Соціальной Политики и Нар Здр. заявленіе, прося ускорить дѣло, обезпечить лечащимся голоданіемъ защиту ихъ человѣческихъ правъ и помощь въ больницахъ, провѣрить мою методу леченія и установить дѣйствительный контроль надъ знаніями и дѣйствіями врачей.

Я говорилъ: „Доктора съ дипломами не имѣютъ теперь ни знаній, ни опытности для случаевъ, когда человѣкъ голодаетъ нѣсколько дней, причемъ онъ остается все это время въ сознаніи, безъ повышенія температуры и сохраняетъ свои физическія и душевныя силы. Это состояніе особенное, которое какъ я утверждаю, имѣетъ свои законы, свои случайности, свои опасности и катастрофы. Все это слѣдовало бы знать врачамъ. Между тѣмъ доктора Державной Больницы не какъ врачи съ дипломами, а какъ ученики, которые еще не сдавали экзаменовъ, примѣнили къ этой несчастной женщинѣ обычные способы леченія и легкомысленно отбросили все, что я имъ указывалъ — отбросили, не думая много о жизни больной. Какъ ученики, они испугались ея исхуданія и не осмѣлились посадить ее въ ванну, чего я требовалъ, потому что не знали, какъ такую больную вынуть изъ ванны. Ведя стачку противъ Суворина, они не захотѣли принять мое предложеніе прислать имъ въ въ помощь свою сидѣлку, опытную въ уходѣ за голодающими больными. Какъ ученики, они дали себѣ увлечься исхудалостью больной, установивъ у нея „инаницію." Это былъ однако нонсенсъ — неодолимое отсутствіе аппетита у больной ясно говорило, что въ ея организмѣ имѣется источникъ гноя, который отравляетъ кровь и служитъ достаточной причи-

ной этому отсутствію аппетита. Какъ ученики, доктора Больницы объяснили инаницией также и симптомы угнетенія мозговыхъ центровъ — безсвязность рѣчи, непроизвольныя усмѣшки, конвульсивныя движенія пальцевъ. Между тѣмъ все это было только нормально для случая отравленія крови гноемъ изъ нѣкотораго внутренняго его источника. Доктора и не искали этотъ внутренній источникъ гноя въ организмѣ больной. Они забыли свои обязаности по отношенію къ ней. Они помнили только о томъ, что это — больная Суворина и надо на ней показать насколько опасно голоданіе: „Кто голодаетъ, тотъ умираетъ отъ инаниціи, какъ умерла Купенка Коруновичъ. Бойтесь Суворина!"

„Я утверждаю, что все это доктора могли сдѣлать только потому, что имѣли защиту Министерства, которое не предприняло во время шаговъ по отношенію къ стачкѣ докторовъ противъ леченія голоданіемъ, противъ здоровья и блага народнаго. Эти поступки докторовъ и вызвали смерть г-жи Купенки Коруновичъ, которая была послѣдствіемъ такого воспитанія докторовъ со стороны Министерства.

„Я не могу дозволить, чтобы доктора и больницы смотрѣли на моихъ больныхъ, какъ на нѣкія безправныя существа, родъ крысъ для опытовъ или насѣкомыхъ, которыхъ каждый докторъ можетъ убивать, оставаясь безнаказаннымъ".

Я указалъ г. Министру, что въ то время, какъ моя метода леченія вылечиваетъ всѣ язвы въ желудкѣ и кишкахъ безъ всякихъ операцій, риска и неуспѣховъ, въ Державной и во всѣхъ другихъ больницахъ страны до сихъ поръ ради этихъ язвъ, рѣжутъ животы больнымъ, вызывая неминуемо смерти между ними, которыхъ не должно было бы быть.

„Я не ради своего личнаго интереса говорю. Я говорю въ интересахъ народа, котораго боли и нужда мнѣ извѣстны, потому что больные приносятъ ихъ ко мнѣ и просятъ имъ помочь. Во имя народа и его блага я долженъ вамъ сказать и слѣдующее:

„Такъ какъ на всѣ мои представленія, которыя я дѣлалъ Министрамъ Н. Здравія до сихъ поръ, я не получилъ никакого отвѣта, я обязанъ чѣмъ-нибудь обезпечить, чтобы и это мое обращеніе не осталось безъ отвѣта и для этой цѣли я употреблю всѣ законныя средства, какія только находятся въ моемъ распоряже-

ніи, не останавливаясь и передъ тѣмъ, чтобы жизнь свою положить въ борьбѣ за свою больную братію, которая ко мнѣ обращается. Имѣя передъ собою случай Купенки Коруновичъ, я со дня, когда передамъ вамъ это представленіе, перестану принимать пищу и не буду ее принимать до тѣхъ поръ, пока не получу полнаго удовлетворенія по нему, хотя бы въ ожиданіи этомъ меня постигла и смерть. Кто не защищаетъ свои права, тотъ ихъ не достоинъ. Если я не могу получить свое право и другихъ средствъ къ тому у меня кромѣ жизни нѣтъ, — жить не стану".

Въ отвѣтъ на это представленіе 3 іюня с. г. мнѣ было объявлено отъ г. Министра запрещеніе лечить и распространять мою методу леченія въ населеніи.

Я отвѣтилъ 12 іюня с. г. на это распоряженіе г. Министра:

„Я никоимъ образомъ не могу исполнить, Г. Министръ, ваше запрещеніе мнѣ лечить по моей методѣ голоданія и распространять ее по государству прежде всего потому, что вы не имѣете полномочій на такія распоряженія и не можете ихъ имѣть отъ правительства, которое представляетъ собою программу государственнаго труда Верховной Власти.

„Моя метода леченія лечитъ безъ лекарствъ и по рѣшенью Бѣлгр. Првостепеннаго Суда отъ 1 мая 1928 года № 27.127 въ существѣ своемъ есть даваніе совѣтовъ.

„Даваніе совѣтовъ, т. е. услуга одного другому, составляетъ личное право каждаго жителя въ культурномъ государствѣ и ни ради ничего оно не можетъ быть отмѣнено безъ того, чтобы государство не сошло немедленно въ разрядъ государствъ не культурныхъ. А на такое пониженіе Югославіи въ разрядъ не культурныхъ государствъ вы, конечно, не могли имѣть полномочій отъ Верховной Власти".

Другое основаніе къ тому, чтобы оставить это запрещеніе безъ исполненія составляетъ для меня удостовѣренія, которыя я получилъ отъ Бѣлгр. Гигіеническаго Института устанавливающія, что моя метода лечитъ и сифилисъ. Я указалъ г. Министру два такихъ случая и приложилъ фотографическіе снимки съ удостовѣреній Института.

„Когда моя метода лечитъ даже сифилисъ, я помимо чьихъ бы то ни было распоряженій получаю

къ народу Югославіи и больнымъ двѣ безусловныхъ нравственныхъ обязанности: 1) —, я долженъ, морально долженъ, лечить; 2) — я долженъ, морально долженъ, распространять эту спасительную методу леченія по всему государству". А министръ имѣетъ обязанность и моральную, и по своей должности — поддержать мои усилія!

„Если бы я подчинился вашему запрещенію лечить, то тѣмъ въ то-же время я бы ограничилъ и право всего населенія этой страны лечиться по возможности каждаго и избавляться болѣзній, страданій, раззореній, смерти. Не могу сдѣлать этого!"

Я указывалъ выходъ изъ этого необычайнаго положенія возникшаго между человѣкомъ, который лечить безъ лекарствъ тягчайшія болѣзни, и Министерствомъ Н. Здравія — именно: провѣрить научно мою методу. Для этого было бы довольно, если бы я получилъ помѣщеніе и содержаніе ради леченія подъ контролемъ докторовъ и представителей соотвѣтственныхъ обществъ для слѣдующихъ больныхъ въ какихъ бы то ни было стадіумахъ болѣзни:

3 больныхъ съ язвою въ желудкѣ и кишечникѣ,
3 больныхъ астмою и
3 больныхъ сифилисомъ.

„Я беру на себя вылечить ихъ безъ всякихъ лекарствъ — больныхъ язвою въ 4 недѣли, больныхъ астмою въ 5 недѣль, больныхъ сифилисомъ въ 6 недѣль".

Будетъ ли излеченіе окончательно я сказать конечно, не могъ бы, потому что самое леченіе мое напр. сифилиса ведется всего два года. Но во всякомъ случаѣ симптомы болѣзней у больныхъ исчезнуть и самоощущеніе ихъ станетъ самоощущеніемъ здоровыхъ людей.

Затѣмъ... дѣло затянулось. Мнѣ предложили идти съ нимъ въ Судъ. Я отвѣчалъ, что если первое рѣшеніе Суда о томъ, что запрещеніе мнѣ лечитъ идетъ противъ государственныхъ законовъ не избавило меня отъ второго запрещенія Министерства, то ничто не ручается, что послѣ второго рѣшенія Суда о томъ же, и такого же — не послѣдуетъ такого же третьяго запрещенія!

Очевидно Судъ въ этомъ положеніи не достаточно сильная инстанція.

Такъ какъ, однако, въ это время Лекарская Комора

и Державная Больница наконецъ рѣшились привлечь меня къ суду и это мнѣ вдругъ дало возможность передъ судомъ, и черезъ судъ показаніями свидѣтелей установить достовѣрность всѣхъ фактовъ исцѣленія по моей методѣ, то чтобы имѣть физическія силы приготовить все необходимое для суда, я долженъ былъ прервать голоданіе и заняться этимъ.

Всего я проголодалъ на этотъ разъ 54 дня безъ перерыва и послѣ нихъ 16 дней съ перерывами.

23 сентября Первостепенный Судъ въ Бѣлградѣ разсмотрѣлъ обвиненіе противъ меня со стороны Управы Гр. Београда и Лекарской Коморы за леченіе вопреки запрещенію, объявленному мнѣ Министромъ Соц. Пол. и Нар. Здр. а также за то, что своимъ леченіемъ я вызвалъ смерть г-жи Куп. Коруновичъ. По первому обвиненію наказаніемъ могло быть заключеніе въ тюрьмѣ до 1 года, а по второму — каторга до 10 лѣтъ.

По обоимъ этимъ обвиненіямъ Судъ призналъ, что я не могу быть привлеченъ къ суду и освободилъ меня отъ обоихъ.

На этомъ пока остановилась судебная часть дѣла. Я жду, что скажетъ Кассаціонный Судъ?

Или по обвиненію меня врачами, или по обвиненію врачей мною, но дѣло о смерти бѣдной несчастливицы г-жи Купенки Коруновичъ будетъ выяснено до конца!

Себя и свое право я знаю, что защищу и далѣе, иначе уйду съ земли, но я долженъ обратиться ко всему населенію государства и къ его безсмѣнной представительницѣ — народной интеллигенціи за помощью для защиты своихъ больныхъ — безпомощныхъ страдающихъ людей, на глазахъ всѣхъ легкомыслено, преступно и безжалостно доводимыхъ до смерти кѣмъ? — врачами, т. е. тѣми кому больные эти ради ихъ спасенія довѣрены были государствомъ подъ особой отвѣтственностью. Получивъ отъ государства право рисковать жизнью больного для спасенія его отъ смерти, доктора нашли въ себѣ смѣлость сдѣлать выводъ, что значитъ они могутъ доводитъ больныхъ до смерти и для того, чтобы сохранить свои доходы!! И когда огромное большинство сословія, состоящаго въ Югославіи изъ 4700 лицъ, дѣйствуетъ одновременно въ тысячахъ мѣстахъ государства во имя этого преступнаго заблужденія, — что могутъ сдѣлать отдѣльные люди, чтобы предотвратить преступленія?

Что могу сдѣлать я?!

На оргавизованное нападеніе надо отвѣтить организаціей разрозненныхъ силъ народной массы.

Конечно, я всегда буду лечить — лечить безъ лекарствъ и никогда ни ради чего не откажусь отъ этого своего права. Но мнѣ необходимо имѣть всегда, всегда и всегда на готовѣ и подъ рукою помощь и содѣйствіе больничныхъ средствъ, больничнаго ухода, аппаратовъ и спеціалистовъ по массажу, магнетизаціи, ваннамъ всякаго рода, безъ чего, какъ въ случаѣ г-жи Купенки Коруновичъ, я иногда прямо не въ силахъ буду вырвать больного изъ рукъ смерти, а при должной помощи между тѣмъ, какъ и въ случаѣ г-жи Купенки Коруновичъ, тотъ же больной былъ бы спасенъ и возвращенъ въ ряды здоровыхъ людей, работниковъ государства!

Но, конечно, я никогда не получу отъ врачей, захватившихъ въ свои руки весь организмъ Министерства Нар. Здр. — разрѣшенія на устройство чего бы то ни было похожаго на санаторій или самую скромную амбулаторію скорой помощи — объ этомъ они мнѣ уже оффиціально заявили.

Конечно, я могъ бы на основѣ очевиднаго своего права не стѣсняться этимъ и всетаки организовать необходимое несмотря на угрозы докторовъ, которыя окажутся безсильны передъ судомъ.

Въ самомъ дѣлѣ, если, леча безъ лекарствъ, человѣкъ не нуждается въ спеціальномъ разрѣшеніи на это отъ кого бы то ни было, отвѣчая передъ судомъ и администраціей лишь за результаты — то и открыть лечебницу или амбулаторію безъ острыхъ лекарствъ и только съ фельдшерской помощью и уходомъ для больныхъ, все докторское дѣлая руками докторовъ — всякій можетъ открыть такую лечебницу безъ чьего бы то ни было разрѣшенія только извѣщая администрацію объ открытіи и конечно, исполняя установленныя правила санитаріи и гигіены.

Казалось бы, судъ конечно защититъ очевидное право, но — время до суда-то какъ пережить, имѣя на рукахъ больныхъ, на которыхъ... сейчасъ же нападутъ доктора?! Мнѣ страшно говорить такія слова, но... я знаю дѣла, которыя страшнѣе всякихъ словъ!

Я уже испыталъ, я видѣлъ все это! Два года назадъ — лѣтомъ 1928 г. — я въ Бѣлградѣ черезъ га-

зеты предложилъ общественными силами провѣрить леченіе по моей методѣ и г-нъ Мика Павловичъ (Пожаревацъ) далъ мнѣ 50.000 дин., чтобы подъ научнымъ контролемъ провести въ санаторіи леченіе по моей методѣ 12-ти больныхъ.

Что же вышло?

Сильный человѣкъ въ общественныхъ кругахъ г. Гавриловичъ, главный редакторъ „Политики" полтора мѣсяца безуспѣшно добивался соглашенія съ докторскими организаціями, чтобы онѣ не мѣшали дѣлу и когда я нашелъ санаторій — д-ра Живковича въ Бѣлградѣ — согласившійся принять моихъ больныхъ и директоръ его подписалъ и условіе о томъ, къ нему явились 4 служившихъ въ санаторіи доктора и объявили, что если онъ дастъ мѣсто больнымъ Суворина въ санаторіи, то они всѣ немедленно уйдутъ отъ него и ни они, ни ихъ коллеги-доктора не будутъ давать ему своихъ больныхъ. Директоръ долженъ былъ уступить, а я возвратилъ деньги г. М. Павловичу и не сталъ дѣлать дальнѣйшихъ усилій, ибо, конечно, не считалъ за собою право подвергать больныхъ риску прямого нападенія на нихъ со стороны докторовъ!

Случай съ г-жей К. Коруновичъ показалъ, что я тогда поступилъ только вполнѣ правильно — одинъ человѣкъ не можетъ бороться со многими, когда ударамъ открыты безпомощные и беззащитные больные,—сотни ихъ въ сотнѣ мѣстъ по государству.

Черезъ годъ одинъ докторъ, хорватъ, сталъ принимать участіе въ моихъ пріемахъ больныхъ, совершенно безвозмездно, только чтобы избавить моихъ больныхъ и меня отъ возможныхъ ошибокъ — докторъ самъ излечился голоданіемъ отъ тяжелыхъ болѣзней. Онъ былъ позванъ въ соотвѣтствующую медицинскую инстанцію и тамъ отъ доктора-чиновника услышалъ угрозы дисциплинарнымъ судомъ Лекарской Коморы, если онъ будетъ помогать моимъ больнымъ. Жандарму, который принесъ ему вызовъ, было приказано — если докторъ не придетъ немедленно самъ, привести его стражарно, т. е. силою.

Такъ серьезно смотрѣла на его преступленіе инстанція, состоявшая изъ докторовъ!

Какъ защитить больныхъ отъ такихъ — еще разъ скажу это странное слово! — нападеній докторовъ?

Объ этомъ приходится ставить вопросъ, который

конечно самъ по себѣ ужасенъ, но повтореніе случая съ г-жей Купенкой Коруновичъ было бы еще ужаснѣе!

Выходъ одинъ: — для охраны и развитія того народнаго блага, которое заключается въ леченіи голоданіемъ безъ лекарствъ должно учредить всенародное широко всѣмъ доступное Общество, которое вообще приняло бы на себя заботу изучать, развивать и организовать леченіе силами природы и всѣмъ доступными средствами — голоданіе безспорно всѣмъ доступно—даже грудныхъ дѣтей подвергаютъ ему, вмѣсто молока давая имъ апельсиннаго сока, разбавленнаго водой.

Конечно, народное здоровье этимъ выиграло бы колоссально. Въ народѣ столько болѣзней и онъ такъ сознаетъ необходимость лечиться,, что государство и теперь уже вынуждено устраивать объѣзды мѣстъ передвижными группами докторовъ. Это всетаки конечно, очень недостаточно, сводясь на дѣлѣ къ тому, что населеніе, хотя и получаетъ возможность лечиться, но лишь на нѣсколько десятковъ дней въ году.

Предлагаемое мною леченіе такъ просто въ своихъ пріемахъ, что распространить его въ населеніи стоило бы небольшого труда, лишь бы лечащіеся имъ были охранены въ человѣческихъ своихъ правахъ — вездѣ уже теперь оно нашло бы себѣ сочувствующихъ людей, сотрудниковъ и помощниковъ. Но первый шагъ ко всему я вижу въ образованіи общества и въ учрежденіи первой амбулаторіи и перваго народнаго санаторія — образцовыхъ. Амбулаторія съ 5-6 кроватями потребовала бы на свое оборудованіе и работу перваго времени вѣроятно до 50.000 динаръ, а народный санаторій — 200.000 дин. Леченіе въ нихъ обходилось бы много дешевле нынѣшняго и больные выходили бы изъ нихъ здоровыми тоже много скорѣе нынѣшняго:—не черезъ мѣсяцы, „сезоны“, и годы, но черезъ дни, недѣли и мѣсяцы,

Съ этимъ предложеніемъ я обращаюсь конечно не только къ населенію Югославіи, но и ко всей интеллигенціи всѣхъ народовъ и всѣхъ странъ. Всѣ люди подъ всѣми широтами имѣютъ желудокъ и сердце и подвержены болѣзнямъ. Всѣ народы нуждаются въ здоровьѣ своего населенія для борьбы за свое мѣсто на землѣ. И леченіе, доступное всѣмъ и приносящее здоровье быстро и дешево, вездѣ будетъ населеніемъ принято за

народное благо. Я готовъ помочь всѣмъ чѣмъ могу, чтобы оно распространилось въ формахъ, наиболѣе доступныхъ для широкихъ массъ.

Санаторій для леченія голоданіемъ сдѣлаетъ возможными новыя чудеса леченія средствами всѣмъ доступными и я надѣюсь и ожидаю, что интеллигенція сербскаго народа дастъ мнѣ свое сочувствіе, а населеніе дастъ и сочувствіе и средства для него.

Съ каждымъ я готовъ говорить о всѣхъ подробностяхъ дѣла.

Леченіе заразныхъ болѣзней голоданіемъ. Могутъ ли лечиться голоданіемъ и слабые, изнуренные люди?

Какой предѣлъ слабости существуетъ для леченія голоданіемъ?

Этотъ вопросъ рѣшило для меня голоданіе трехъ моихъ больныхъ, въ томъ числѣ одного туберкулезнаго, которое я провелъ въ Панчевскомъ госпиталѣ четыре года назадъ подъ надзоромъ врачей.

Послѣ нихъ и послѣдовавшаго за ними четырехълѣтняго опыта я имѣю право категорически утверждать, что *всякій* больной имѣетъ физическихъ силъ въ себѣ достаточно, что бы выбраться изъ всякой болѣзни, если, начавъ голоданіе онъ разумно воспользуется для своего леченія и силами природы, въ чемъ конечно, долженъ умѣть его руководить врачъ.

Одинъ изъ этихъ больныхъ страдалъ безнадежно послѣдствіями операціи живота, другой жестокимъ ревматизмомъ. Оба были изнурены до крайней степени, представляя собой скорѣе безпомощныя тѣни человѣка чѣмъ жавыхъ людей.

Третій больной кромѣ тяжелаго туберкулеза легкихъ имѣлъ еще и эмфизему легкихъ, что окончательно отнимало у него воздухъ отъ груди. Легко судить объ общемъ его изнуреніи и усталости всего организма страдать! По поводу этого послѣдняго больного я долженъ сказать нѣсколько словъ о заразныхъ болѣзняхъ и ихъ леченіи вообще, какъ оно въ нынѣшней медицинѣ велось обыкновенно до сихъ поръ.

Я — послѣдователь общемірового взгляда на стро-

еніе и составъ человѣка, что человѣкъ состоитъ изъ тѣла, души и духа. Взглядъ этотъ былъ высказанъ еще ап. Павломъ и послѣдними изслѣдователями „астрали" человѣка (де Роша, Гект. Дюрвилль, Ш. Ланселенъ) подтверждается съ окончательной убѣдительностью на чисто позитивныхъ опытныхъ основаніяхъ,—объ этомъ я подробнѣе скажу во второй моей книгѣ „Практика голоданія." Здѣсь же я каснусь этого предмета въ размѣрѣ необходимаго для выясненія ученія о заразныхъ болѣзняхъ.

Годъ назадъ я высказалъ въ печати мнѣніе, что ученіе о бациллярномъ происхожденіи заразныхъ болѣзней подлежитъ пересмотру на томъ чисто діалектическомъ основаніи, что ни одна изъ нынѣшнихъ заразвыхъ болѣзней не возникаетъ безусловно во нсѣхъ случаяхъ внесенія ея бациллы въ организмъ человѣка — рѣдки, но всегда возможны случаи, когда при несомнѣнно заразоспособной бациллѣ зараженія всетаки не происходитъ. Амбруазъ Паре, прославленный врачъ средневѣковья, такъ объяснялъ отъ чего происходитъ зараженіе оспою: „Этому есть двѣ прибины: первая — гнѣвъ Божій и вторая — общеніе съ чольными оспою." Это — геніально точно: къ общенію съ больнымъ человѣкомъ требуется присоединить еще „что-то," чтобы зараженіе туберкулезомъ, сифилисомъ и др. произошло дѣйствительно и непремѣнно! Безъ этого „чего-то" зараженія можетъ и не быть!

Этотъ фактъ опрокидываетъ въ основаніи общность Пастеровской теоріи заразныхъ болѣзней. Она геніальна сама по себѣ, но объясняетъ только значительное большинство случаевъ зараженія, однако не всѣ. И этого довольно для ея общей несостоятельности.

Въ самомъ дѣлѣ поставьте общій вопросъ: — кто изъ двухъ живыхъ существъ, борящихся при заразной болѣзни въ тѣлѣ человѣка: живой души человѣка и бациллы, кто кого убиваетъ? — живая душа человѣка бациллу или бацилла живую человѣческую душу, дающую жизнь и оживленіе тѣлу? Поставьте себѣ этотъ вопросъ и вы вотъ какіе въ сферѣ его встрѣтите факты — факты, необъяснимые при одной Пастеровской теоріи заразныхъ болѣзней.

Еще недавно въ наукѣ считалось, что пищевареніе въ кишечникѣ человѣка производится дѣйствіемъ бактерій, безъ которыхъ это пищевареніе невозможно, —

бактерія въ чемъ то сильнѣе человѣка. И вотъ 15 лѣтъ назадъ д-ръ Келлогъ (С. А. Штаты) поставилъ интересные опыты, чтобы рѣшить, какія именно бактеріи въ кишечникѣ человѣка для него нормальны и полезны, а какія — чужеродны и вредны.

Опыты эти рѣшили убѣдительно и самый этотъ вопросъ — кто сильнѣе въ послѣдней борьбѣ на почвѣ „болѣзни" — человѣкъ или страшная бактерія?

Ряду лицъ нормальнаго здоровья давалась тщательно стерилизованная пища и отъ ихъ выдѣленій дѣлались разводки бактерій. Ожидались обильныя колоніи бактерій, на дѣлѣ же ихъ оказалось сначала немного, а черезъ десятокъ дней неожиданный результатъ — ни одной бактеріи въ разводкахъ! Мало того — когда тѣмъ же людямъ вмѣсто стерилизованной пищи стали давать обычную нестерилизованную, то отъ выдѣленій нѣкоторыхъ изъ нихъ колоніи бактерій возникали, но у большинства выдѣленія оказывались асептичны (безъ бактерій).

Это доказываетъ, что во-первыхъ въ кишечникѣ бактеріи являются только съ произволенія и недогляда самого человѣка, главнымъ образомъ отъ пищи, которую онъ себѣ допускаетъ, и что, во-вторыхъ, пищеварительные соки желудка и кишекъ, если они не ослаблены чрезмѣрностью и вреднымъ составомъ пищи, имѣютъ даже силу убивать бактеріи. Только бы человѣкъ самъ себѣ не вредилъ, а то онъ можетъ быть идеально здоровымъ и каждое „сегодня" быть болѣе здоровымъ, чѣмъ каждое „вчера!"

Это самая вѣрная стратегія противъ всѣхъ заразныхъ болѣзней. Ея-то я и держусь въ своей методѣ леченія.

Итакъ изъ двухъ борящихся — человѣка и бактеріи — убиваетъ человѣкъ, если онъ самъ себя не обезсилитъ и сумѣетъ во время освободить себя отъ этого безсилія.

Что именно кромѣ гнѣва Божія и бациллы еще нужно, чтобы дѣйствительно произошло зараженіе туберкулезомъ, — это такъ указываетъ авторъ авторитетной энциклопедіи по питанію и клиницистъ большого опыта д-ръ П. Картонъ („Трактатъ по медицинѣ питанія," стр. 679). „Туберкулезная зараза — грибного характера и укореняется только въ организмахъ, которые до того питаются глубоко неправильно. Она чаще всего является

послѣдствіемъ артритизма (склероза), т. е. скорѣе именно неправильнаго питанія, чѣмъ питанія недостаточнаго. Туберкулезъ поэтому не можетъ быть излеченъ иначе какъ возстановленіемъ для больного правильнаго питанія и общей гигіены согласно законамъ природы и безъ всякой специальной борьбы съ бациллами Коха. Дѣйствительно, туберкулезъ есть болѣе болѣзнь почвы въ больномъ, чѣмъ зараженіе. Леченіе надо только вести, конечно, осторожнѣе, если на лицо имѣются язвы и если возможно истощеніе."

Сифилисъ, какъ болѣзнь, опредѣляется дромъ Картономъ такъ:

„Леченіе средствами природы часто является для сифилиса леченіемъ наиболѣе успѣшнымъ, давая при этомъ и наилучшія гарантіи противъ дальнѣйшихъ осложненій.

„Здѣсь почва играетъ главную роль. Люди, подвергшіеся въ равной съ другими степени риску заразы — въ дѣйствительности избѣгаютъ ея. И даже когда зараженіе и происходило, — его проявленія оставались незначительными по силѣ, ибо самая эта злокачественность заразы зависѣла болѣе отъ „почвы". Этимъ объясняется, почему многіе изъ заболѣвающихъ все же успѣваютъ избѣжать третичныхъ явленій сифилиса и имѣютъ здоровыхъ дѣтей даже при отсутствіи леченья, тогда какъ другіе, менѣе стойкіе, живущіе менѣе правильно и здорово, дѣлаются жертвами тяжелыхъ осложненій черезъ большіе промежутки времени и даютъ жизнь дѣтямъ-вырожденцамъ несмотря на регулярное леченіе".

„Конечно нужно подавлять проявленія активнаго сифилиса, выбирая для этого средства наименѣе рѣжущія („vulnerants").

„Но разъ это сдѣлано, далѣе ничто не можетъ такъ обезпечить больного отъ рецидивовъ и развить его сопротивляемость заразѣ, какъ перемѣна питанія и гигіена. Рецидивы создаются всегда пониженіемъ сопротивляемости организма и накопленіемъ токсиновъ въ его жидкостяхъ".

А что чиститъ организмъ лучше чѣмъ голоданіе?

„Лекарства специальныя всегда лишь обманываютъ глазъ.

„Они ограничиваютъ развитіе болѣзни, но не возстанавливаютъ нисколько жизнь нормальную, здоровую.

Они даже не лишены опасности, особенно когда это — вспрыскиванія и средства сильныя, которыя потрясаютъ нервную систему и разоряютъ жизненную силу организма". („Le traité de med. d'alim" dr. P. Carton стр. 679).

Что такое питаніе правильное и неправильное, о которомъ тутъ говоритъ др. Картонъ?

Правильное питаніе это то, которое, давая силы человѣку, не оставляетъ послѣ себя въ его организмѣ никакихъ вредныхъ остатковъ пищи. Это — питаніе растительное, преимущественно сырыми овощами и плодами.

Если вы и съѣдите излишне много напр. хлѣба, или яблокъ, то излишекъ въ нашемъ кишечникѣ только закиснетъ и будетъ выброшенъ вонъ безъ большихъ для васъ другихъ послѣдствій. Неправильное же питаніе это питаніе мясное, которое давая своимъ чередомъ, конечно, силы человѣку, оставляетъ послѣ себя въ сокахъ и тканяхъ его много ѣдкихъ и ядовитыхъ цѣпкихъ остатковъ, которыхъ организмъ пока желудокъ занялъ работой пищеваренія не можетъ выбросить изъ себя, и они въ немъ ежедневно накапливаются, загниваютъ, отравляютъ и наполняютъ организмъ болѣзнями.

Только когда при голоданіи организмъ человѣка избавляется отъ обычной работы „пищеваренія черезъ желудокъ", у него освобождаются силы для переработки и выброса вонъ всѣхъ этихъ накопленій.

Такъ голоданіе участвуетъ въ леченіи такихъ болѣзней, какъ туберкулезъ и сифилисъ. Безъ него не можетъ совершиться полное и быстрое оздоровленіе человѣка ни отъ туберкулеза, ни отъ сифилиса, ибо только оно чиститъ глубоко и быстро весь организмъ до дна. И когда организмъ вычищенъ, бацилла должна умеретъ въ немъ. Опыты самихъ больныхъ моихъ стали давать этому частые убѣждающіе примѣры. Удивляла энергія и быстрота воздѣйствія голоданія на болѣзнь въ нѣкоторыхъ случаяхъ, которые должны были имѣть свои объясняющія причины, и рядъ наблюденій привелъ меня къ заключенію, что бациллу убиваетъ не только очищеніе, т. е. освобожденіе организма отъ мусоровъ, но еще прямѣе и дѣйствительнѣе—повышеніе магнитнаго напряженія въ молекулахъ организма, которое вызывается продолжительнымъ голоданіемъ. Животный магнетизмъ, жизненная сила, астраль, душа — всѣ эти понятія и явленія близки другъ къ другу, входятъ одно

въ другое, неотдѣлимы одно отъ другого и голоданіе ставитъ на очередь необходимость ихъ внимательнаго изученія и окончательнаго распознанія ради чисто практическихъ успѣховъ въ дѣлѣ леченія человѣка.

Въ самомъ дѣлѣ вотъ фактъ, который можетъ быть объясненъ однимъ очищеніемъ организма путемъ голоданія.

Роже заставлялъ голодать кроликовъ по 7 дней и выдержавшія такое голоданіе животныя оказывались невоспріимчивы къ зараженію колитомъ, отъ котораго повѣрочные неголодавшіе кролики умирали всѣ за время отъ 2 до 22 дней.

Но рядомъ вотъ другой фактъ, въ которомъ никакой чистки организма не было, а невоспріимчивость къ заразѣ всетаки оказалась на лицо.

Проф. С. И. Метальниковъ на конгрессѣ русскихъ ученыхъ въ Бѣлградѣ 1929 г. сообщилъ, что онъ дѣлалъ рядъ не-заразныхъ прививокъ опытнымъ животнымъ, возбуждая въ организмѣ усиліе къ самозащитѣ и каждую прививку сопровождая раздраженіемъ кожи —почесываніемъ. Затѣмъ животнымъ дѣлалось привычное почесываніе безъ всякихъ впрыскиваній и на слѣдующій день была имъ и нѣсколькимъ контрольнымъ животнымъ впрыснута смертельная доза холерныхъ вибріоновъ. Животныя всѣ успѣшно побороли заразу, отъ которой въ то же время всѣ контрольныя животныя погибли.

Изъ этихъ фактовъ слѣдуетъ, что, первое, психическая сила живого существа дѣйствительно способна сама по себѣ уничтожать въ немъ злотворныя бациллы и, второе, что голоданіе дѣйствительно пробуждаетъ въ немъ эту способность тоже само по себѣ, помимо всякаго психизма — внушенія и т. п.

Убиваетъ бациллу: 1 — чистота почвы въ организмѣ и 2 — еще что-то. Что именно?

Тутъ я отвѣчу кратко, — во второй части книги говоря объ этомъ подробнѣе.

Побораетъ бациллу преимущество жизненныхъ силъ человѣка, способность его создавать въ своемъ нервномъ организмѣ высшія напряженія животнаго магнетизма, чѣмъ можетъ вынести бацилла. Напряженія эти зависятъ отъ подъема его духа, отъ впечатлительности его души и вопросъ о „невидимомъ человѣкѣ“, о его духов-

номъ и душевномъ строѣ и существѣ, долженъ входить важной частью въ клиническую практику.

Слабость и изнуреніе физическое больного не должно нисколько смущать врача и ограничивать его надежды на излеченіе, если онъ умѣетъ поднять въ больномъ душевныя силы — силу самой жизни въ немъ. Не по тѣлу слагаётся духъ, а по духу слагается тѣло. Голоданіе даетъ врачу большую помощь во всемъ этомъ. Таково мое мнѣніе о заразныхъ болѣзняхъ, выведенное изъ опытовъ. Не бацилла убиваетъ человѣка, а человѣкъ — бациллу. Невидимый человѣкъ руководитъ видимымъ и вопросъ о душѣ, о жизненной силѣ — важный вопросъ практической медицины, даже самый важный, который разрѣшить она далѣе не должна уклоняться.

Въ сентябрѣ 1926 г. я пріѣхалъ въ Панчево, (городокъ на Дунаѣ, около Бѣлграда), чтобы въ тамошнемъ русскомъ госпиталѣ осмотрѣть полк. Бориса Некоро, который безъ моего вѣдома началъ голоданіе и провелъ уже первую его недѣлю. Онъ болѣлъ тяжелымъ туберкулезомъ легкихъ и эмфиземой ихъ. За три мѣсяца передъ тѣмъ его на носилкахъ перенесли съ парохода въ госпиталь — жизнь въ немъ едва держалась. Въ іюлѣ у него произошло такое обостреніе и туберкулеза и эмфиземы, что онъ едва не умеръ. Изъ 60 к. своего вѣса онъ потерялъ 13 к. Оправившись немного, онъ въ сентябрѣ началъ голоданіе, главнымъ образомъ надѣясь облегчить свою эмфизему легкихъ, которая своей тяжелой одышкой лишала его всякихъ силъ. Даже по комнатѣ онъ не могъ ходить безъ частыхъ роздыховъ. О своемъ намѣреніи голодать онъ предупредилъ главнаго врача госпиталя д ра Воронецкаго, который согласился допустить опытъ, но съ тѣмъ, что онъ самъ съ помощникомъ будетъ каждые два дня осматривать больного. Передъ началомъ голоданія два доктора особенно внимательно изслѣдовали легкія больного, чтобы далѣе можно было точно судить, — ухудшитъ ли голоданіе процессъ въ легкихъ или нѣтъ? Больной голодалъ 15 дней. Съ первыхъ же дней онъ почувствовалъ облегченіе въ одышкѣ. Онъ могъ пройти по коридорамъ госпиталя въ 2—3 раза большее разстояніе, чѣмъ прежде; могъ подняться безъ передышекъ по лѣстницѣ во второй этажъ, чего ранѣе тоже не могъ сдѣлать. Съ туберкулезнымъ же процессомъ въ легкихъ вышла та-

кая неожиданность: — черезъ каждые два дня больного осматривали два врача и каждый разъ говорил: „Странно, но — хриповъ меньше! Процессъ ослабѣлъ!“ Подъ конецъ голоданія больной сталъ ощущать большую слабость, (что всегда можно предупредить) и главное его встревожила потеря вѣса, который упалъ до 42 к. Если однако безъ удаленія мусоровъ изъ крови нельзя вылечить туберкулезъ и если при добровольномъ голоданіи въ формѣ отбросовъ выбрасываются изъ организма только дѣйствительно вредные ему мусоры, — что для первыхъ шести недѣль установлено съ несомнѣнностью, — то нѣтъ никакого резона устрашаться того, что мусора этого выбрасывается изъ организма по $^3/_4$ кило въ сутки. И слава Богу. Лишь бы пришло очищеніе!!. На 15-й день голоданія общее состояніе больного было хорошее, хотя за послѣдніе дни онъ схватилъ порядочную простуду. Простуда эта была основаніемъ именно для продолженія голоданія — она прошла бы при этомъ быстрѣе. Но по общимъ основаніямъ однако, я посовѣтовалъ больному не увлекаться, но прекратить голоданіе и подвести итоги общему результату. Онъ такъ и сдѣлалъ, но къ сожалѣнію сейчасъ же вслѣдъ за этимъ онъ уѣхалъ въ Вурбергъ, гдѣ усиленно примѣняются, какъ мнѣ говорили, начала совершенно обратныя голоданію полковника Н. вскорѣ съ его отъѣздомъ я потерялъ изъ виду. Желалъ бы получить дальнѣйшія о его леченіи свѣдѣнія.

Черезъ годъ послѣ этого передъ моими глазами прошла не одна часть, — отрывокъ леченія туберкулеза голоданіемъ, но цѣлая исторія болѣзни отъ начала до конца, исторія о томъ, какъ больной съ развитымъ туберкулезомъ легкихъ можетъ черезъ 3 мѣсяца послѣ начала леченія бѣжать безъ передышки 8 километровъ при своемъ ежедневномъ упражненіи въ дыханіи.

Г. Сима Крстичъ (Нови Сад) пришелъ ко мнѣ въ состояніи уже значительнаго истощенія. Полтора года передъ тѣмъ онъ простудился, выпивъ холоднаго пива. Начался кашель, а затѣмъ и ночные поты. Лечился. Доктора опредѣлили „Phtisias bilateralis.“ Три мѣсяца больной провелъ въ санаторіи Колиндо безъ большого результата. Голодалъ въ февралѣ-мартѣ 1928 г. — 42 дня. Въ первые 5 дней потерялъ въ вѣсѣ 5 кило, за 21 день потерялъ 13,3 к., а всего за 42 дня голоданія $20^1/_2$ кило. Цифры очень крупныя, тѣмъ болѣе, что г-нъ С.

Крстичъ — человѣкъ только средняго роста и сложенія. Но во время голоданія изъ организма удаляется въ теченіе первыхъ 6-ти недѣль только вещества вредныя для него. Слѣдовательно о потерѣ вѣса въ это время—безпокоиться не приходится. На г. С. Крстичѣ это подтвердилось еще разъ: за 42 дня голоданія онъ потерялъ $20^1/_2$ кило, а за 42 дня яденія затѣмъ, онъ вернулъ ихъ цѣликомъ!

По завершеніи голоданія я указалъ ему упражненія въ бѣгѣ для укрѣпленія легкихъ. Вскорѣ узнаю, что онъ бѣгаетъ по 8 клм. въ день. Я испугался его неосторожности и вызвалъ его въ Бѣлградъ. Онъ пріѣхалъ, но вполнѣ оправдался: до этого разстоянія онъ дошелъ напротивъ осторожно — въ теченіе мѣсяца и такое разстояніе его нисколько не обременяетъ.

Есть ли среди больныхъ д-ра Герзона, который теперь въ Германіи лечитъ чахотку питаніемъ, одинъ такой случай? Не думаю.

Почти одновременно я узналъ о случаѣ г-жи Бадеръ, супруги директора Торгов. Банка инж. Бадера — тяжелый туберкулезъ легкихъ при большомъ изнуреніи больной былъ за 20 дней повернутъ на излеченье леченіемъ извѣстнаго турка Гасанъ-Аги изъ Куманова. Послѣ родовъ и простуды въ 1925 г., г-жа Бадеръ стала кашлять и черезъ мѣсяцъ слегла въ постель. Она не вставала съ постели 16 мѣсяцевъ, изъ которыхъ 6 провела въ санаторіи для туберкулезныхъ. Въ 1927 году ее привезли въ Бѣлградъ въ очень тяжеломъ состояніи, почти безъ силъ. Одинъ родственникъ изъ Скопле, самъ докторъ, написалъ мужу больной, совѣтуя вызвать Гасанъ-Агу, ибо въ его леченіи дѣйствительно „что-то есть.“ Гасанъ-Ага пріѣхалъ, осмотрѣлъ больную и сказалъ, что она выздоровѣетъ. Онъ далъ ей пить по 2 стол. ложки рыбьяго жира съ какими-то примѣсями и черезъ 20 дней у нея прекратились повышенная температура и поты. Сейчасъ она чувствуетъ себя вполнѣ здоровой женщиной.

Человѣкъ убиваетъ бациллу, а не бацилла человѣка!

Вотъ короткій фактъ изъ американскаго журнала „Phys. Cult.:“

„Л. Х., молодая женщина 32 л. [Вполнѣ развитой туберкулезъ легкихъ со всѣми классическими симптомами. Выдержавъ нѣсколько недѣль „режима жидкаго

питанія“ (молоко: и овощные соки пополамъ съ водою) она провела 24 дня полнаго голоданія, только пила много воды. Втеченіе первыхъ нѣсколькихъ дней выдѣленіе мокроты изъ легкихъ увеличилось очень значительно, но затѣмъ постепенно опало. Съ 22 го дня въ мокротѣ исчезли туберкулезные бациллы. Больная оправилась и стала совершенно здоровой“.

Побѣдителя не судятъ, но думаю, что если бы больная пила воды меньше, леченіе ея ускорилось бы еще болѣе. Но совершенно было правильно передъ голоданіемъ увеличить какъ возможно силы и очистить организмъ спеціальнымъ питаніемъ.

Опытъ и мой собственный и другихъ показывалъ, что борьба съ туберкулезомъ не безнадежна.

Оставалось найти 1) отчего являются у туберкулезныхъ поты и повышенія температуры 2) какъ и чѣмъ ихъ подавлять и 3) какъ возбуждать потерянный аппетитъ туберкулезныхъ?

Думаю—мнѣ удалось найти на все это отвѣты, на которыхъ и основывается мое леченіе туберкулеза — о немъ подробно въ третьей моей книгѣ о голоданіи: „Моя клиника“.

Могутъ ли люди изнуренные лечиться голоданіемъ?

Два другихъ моихъ паціента изъ Панчевскаго госпиталя Алексѣй Какуринъ и Андрей Бѣлый — оба были въ послѣдней степени изнуренія. Въ первый разъ въ жизни тутъ я увидѣлъ эти злополучныя человѣческія существа, которыхъ всегда есть по нѣскольку въ каждомъ большомъ госпиталѣ, — людей, которымъ врачи давно уже перестали давать какія либо лекарства, заявивъ имъ прямо, что для ихъ болѣзней лекарствъ не существуетъ, и вотъ они живутъ-прозябаютъ въ унылой безотрадной обстановкѣ госпитальныхъ палатъ и корридоровъ, безпомощные и безрадостные, иногда мѣсяцами, иногда даже годами дожидаясь своей смерти — освободительницы.

Одинъ изъ этихъ полуживыхъ страдальцевъ, А. Какуринъ уже нѣсколько лѣтъ страдалъ суставнымъ ревматизмомъ. Семь мѣсяцевъ онъ почти неподвижно лежалъ въ постели—кисти и пальцы рукъ и колѣни были

у него сведены. Безъ посторонней помощи онъ не могъ повернуться въ постели. Сухой скелетъ — обтянутый кожей.

Другой, Анд. Бѣлый былъ изнуренъ не менѣе. За восемь мѣсяцевъ передъ этимъ ему сдѣлали операцію кишечника, искали язву, а нашли грыжу. Послѣ этой операціи больной оправиться не могъ и съ каждой недѣлей терялъ силы, скитаясь какъ тѣнь по корридорамъ госпиталя, зелено-блѣдный съ потухшими глазами, съ упавшимъ голосомъ.

Объ этихъ двухъ больныхъ начальникъ госпиталя др. Воронецкій мнѣ сказалъ:

— При желаніи самихъ больныхъ я считаю, что я даже обязанъ передать ихъ вамъ, ибо я истощилъ на нихъ всѣ средства, какія для нихъ указываетъ медицина, примѣнялъ даже гомеопатію. Все было безполезно. Можетъ быть удастся вамъ!

Оба больные были крайне истощены и слабы, но это одна изъ изумительнѣйшихъ особенностей перваго очистительнаго голоданія, что у всякаго самаго истощеннаго больного физическихъ силъ всегда непремѣнно хватаетъ на полный срокъ — 6 недѣль, если повторяю, голоданіе это первое. Вопросомъ останется,—будутъ ли у больного силы выйти потомъ, послѣ голоданія, изъ состоянія нервнаго изнуренія и слабости или онъ останется въ этомъ состояніи дряхлой немощи между жизнью и смертью, пока случайность не толкнетъ въ ту или иную сторону, но самое голоданіе онъ выдержитъ!

Оба эти больные лишь еще разъ подтвердили реальную истину этого повидимому совершеннаго сумасбродства.

Оба больные вполнѣ хорошо выдержали первыя три недѣли голоданія. Но Какуринъ, кишечникъ котораго отъ продолжительнаго голоданія почти онѣмѣлъ, плохо принималъ клизмы — ослабѣвшій кишечникъ задерживалъ значительную часть воды въ себѣ. Очищеніе кишечника не могло быть достаточнымъ и четвертая недѣля принесла осложненія.

Эту недѣлю — четвертую — я называю „первой недѣлей кишечника“. Если въ теченіе второй и третьей недѣли голоданія кишечникъ не освободится отъ своихъ залежей и „пробокъ“, то организмъ дѣлаетъ попытки направить эти нечистоты внутреннимъ путемъ, обратной перистальтикой, черезъ желудокъ и далѣе черезъ пище-

водъ и ротъ. Начинаются нервныя явленія — упорная икота, рвота содержимымъ желудка и кишечника, нервныя схватки мочевого пузыря и иногда его воспаленіе отъ зараженія крови токсинами, вступающими въ нее.

Если не принять мѣръ, то на пятой недѣлѣ голоданія приходитъ „вторая недѣля кишечника". Эвакуація отпадковъ внутреннимъ путемъ усиливается, языкъ окрашивается бурымъ цвѣтомъ, выдѣляя шлаки, по составу близкіе къ фекаліямъ и весь организмъ больного наполняется мукой, ибо все это остро отравляетъ кровь.

У Какурина на 23-й день начались боли въ мочевомъ пузырѣ. Я предписалъ особую клизму и Присницевскій компрессъ на всю середину тѣла. Какъ его слѣдовало наложить, — объ этомъ я написалъ особое наставленіе для сестры, которая не умѣла его накладывать. Когда, однако, я черезъ 3 дня пріѣхалъ опять, оказалось, что ничто изъ моихъ указаній не было исполнено. Больному старались поднять нервныя силы не органически — освобожденіемъ его отъ давящихъ тяжестей, а чисто внѣшними средствами — инъекціями и кормленіемъ.

Врачи испугались за жизнь больного и стали спасать его отъ смерти способомъ, который именно и загораживалъ ему дорогу къ жизни.

Конечно я не могъ и не могу ихъ винить: — они въ первый разъ въ своей практикѣ видѣли случай добровольнаго голоданія въ 23 дня.

— Какъ ѣдите? Принимаетъ желудокъ?—спросилъ я Какурина.

— Да, приказываютъ! Только все рветъ назадъ!

— Значитъ питанія отъ пищи вамъ нѣтъ никакого?

— Все назадъ идетъ!

Такъ было и дальше. Человѣка кормили, когда желудокъ выбрасывалъ пищу. И все-таки его кормили, хотя это значило и безъ того тяжело обремененному процессомъ глубокаго очищенія изнутри прибавлять новое обремененіе въ видѣ пищи, которая, оставаясь неусвоенной, не доставляетъ силы, а только расходуетъ ихъ.

Въ разговорѣ съ персоналомъ больницы,—съ высшими, къ сожалѣнію, говорить мнѣ въ это время не удавалось, мой пароходъ приходилъ въ Панчево, какъ разъ на часы, когда ихъ не было въ госпиталѣ, — мнѣ говорили:

— Кормить Какурина надо, ибо иначе онъ умретъ.

Я возражалъ:

— Утверждаю, что какъ ни истощенъ больной, жизни въ немъ есть сейчасъ не менѣе чѣмъ на 30 дней еще. Кормить его нѣтъ необходимости. Кромѣ того пища нарушаетъ процессъ очищенія, идущій изнутри, и вызываетъ опасное для больного раздвоеніе внутренней работы въ нёмъ, къ которой привлечены всѣ силы его организма. Съ ней связывается сейчасъ самая жизнь его...

Но врачи и никто въ больницѣ объ этомъ процессѣ очищенія изнутри не слыхали, а мои слова звучали передъ ними странно, даже смѣшно конечно:—„Чудакъ, что говоритъ!"

И вышло, какъ я сказалъ, — какъ этотъ чудакъ сказалъ!

Мои слова оправдались — печально!

Какуринъ безсильно боролся съ болѣзнью и съ пищею еще 34 дня — точно по моему опредѣленію! Въ послѣдній день вдругъ наступило какъ-будто какое-то улучшеніе. Больной попросилъ даже ѣсть, съѣлъ нѣсколько ложекъ супа, задремалъ, потомъ попросилъ сестру, чтобы она перевернула его на другой бокъ, опять задремалъ и когда сестра черезъ два часа пришла къ нему снова—онъ былъ бездыханенъ. Человѣкъ не одолѣвъ двухъ тяжестей — голоданія, которое не хотѣло кончиться и питанія, которое не хотѣло начаться, — погасъ подъ ними!

Вотъ что бываетъ, когда обезсиленнаго болѣзнью человѣка поставить въ борьбу съ органическимъ процессомъ, охватывающимъ все его тѣло:—приходитъ еще горшее безсиліе — смерть!

Тоже было и съ г-жей Купенкой Коруновичъ!

А что сталось съ Анд. Бѣлымъ, котораго голоданіе началось въ такихъ же безнадежныхъ условіяхъ, какъ и Какурина?

При началѣ голоданія онъ былъ истощенъ не менѣе, чѣмъ Какуринъ. Сколько времени тотъ неподвижно лежалъ въ кровати обезсиливаемый ея теплотою, столько времени А. Бѣлый питался, какъ онъ мнѣ говорилъ „молокомъ и сухариками", обезсиливаемый болями въ животѣ — послѣдствіями операціи. Что за пища была для взрослаго человѣка въ теченіе 7 мѣсяцевъ эти

сухарики? Голоданіе онъ началъ въ тотъ же день какъ и Какуринъ, но клизмы дѣлалъ точно по указаніямъ. Безъ особенныхъ осложненій онъ вынесъ всѣ 40 дней голоданія, затѣмъ съ точностью провелъ нѣсколько недѣль питанія только овощами и фруктовыми соками, которое я ему указалъ, и черезъ 2 мѣсяца затѣмъ я получилъ отъ него открытку, въ которой онъ мнѣ писалъ, что вполнѣ оправился, ѣстъ кислую капусту и фасоль и ищетъ работы.

Такимъ образомъ два одинаково изнуренныхъ больныхъ, отъ которыхъ одинаково отказалась дипломированная медицина, въ одной и той же обстановкѣ подверглись продолжительному голоданію и одинъ выздоровѣлъ, а другой умеръ. Разница была лишь въ томъ, что въ одномъ случаѣ процессъ глубокаго очищенія изнутри, возникающій при голоданіи, совершился безпрепятственно до своего естественнаго конца, а въ другомъ наличіе этого процесса было отвергнуто врачами, ему былъ поставленъ барьеръ прямо поперекъ въ формѣ принудительнаго питанія и у подножія этого барьера больной послѣ мѣсяца напрасной борьбы безпомощно погасъ — у него не хватило силъ ни чтобы перейти этотъ барьеръ и освободиться отъ болѣзни, ни чтобы вернуться назадъ къ питанію, для чего ему надо было прежде всего переломить уже окрѣпшую инерцію процесса глубокаго очищенія изнутри.

И всѣ эти случаи, даже тѣ, гдѣ человѣкъ, казалось бы, бился въ крайнемъ безсиліи въ борьбѣ противъ предначертаннаго ему рока — всѣ говорили о безконечномъ богатствѣ человѣка силами отъ природы. Только во время помогите ему, поддержите его полдня на своемъ плечѣ, и онъ уже исполняется откуда-то новой силой на борьбу и выходитъ изъ нея побѣдителемъ!

Продолжительныя голоданія необходимо обставить роскошью всяческаго ухода: ваннъ, массажа, магнетизаціи, прогулокъ, занимательныхъ работъ и развлеченій, какъ когда-то были у грековъ и римлянъ ихъ бани, и они покажутъ дѣйствительный предѣлъ силъ человѣка — дадутъ новое человѣчество!

Моя метода.

Успѣхъ моему леченію даютъ слѣдующія новыя знанія о человѣческомъ организмѣ, которыя я примѣняю въ немъ:

I — При добровольномъ голоданіи по принципу „Ничего не ѣсть, пить какъ можно меньше, и только воду,“ желудокъ человѣка изъ органа, принимающаго пищу, становится органомъ, выбрасывающимъ мусоры и шлаки организма. Одновременно въ организмѣ питаніе начинаетъ совершаться изъ внутреннихъ запасовъ его и устанавливается автономный процессъ общаго глубокаго очищенія всего организма изнутри.

II — Отбросы всего этого внутренняго перегара вещества выбрасываются главнымъ образомъ черезъ ротъ слюною и выпотомъ на языкѣ.

III — Собирателемъ значительной части этихъ отбросовъ служитъ панкреатическая железа, которая выбрасываетъ ихъ въ кишечникъ и желудокъ.

IV — Магнитное напряженіе въ молекулахъ тѣла повышается послѣ 3-хъ недѣль голоданія до того, что жизнь и размноженіе въ немъ бациллъ становится невозможнымъ и онѣ вымираютъ.

V — Общее очищеніе организма продолжается обычно около 6-ти недѣль, въ концѣ которыхъ языкъ очищается отъ выпота, является аппетитъ и человѣкъ можетъ начать ѣсть.

Подробности.

I. Процессъ общаго очищенія организма, который устанавливается въ человѣкѣ при соблюденіи указаній моей методы леченія голоданіемъ я называю

— автономнымъ — потому, что подобно процессу развитія зародыша въ утробѣ матери онъ ведется самою природою по предустановленной схемѣ безъ всякаго участія человѣка и его искусства, часто погрѣшающаго;

— общимъ потому, что за 6 недѣль своего полнаго срока онъ охватываетъ весь организмъ и ткани человѣка, обнаруживая въ немъ всѣ отступленія органовъ отъ состоянія природнаго, всѣ чужеродныя примѣси и мусоры;

— глубокимъ — потому, что проникаетъ до послѣднихъ глубинъ физическаго организма, исходя изъ организма астральнаго, мѣстопребыванія и начальнаго источника нашей воли и желанія;

— идущимъ изнутри — потому, что онъ не залечиваетъ болѣзни съ поверхности, какъ идетъ въ человѣка съ своими лекарствами современная медицина, а въ самой глубинѣ организма встрѣчаетъ корни болѣзни, разлагаетъ ихъ, выпираетъ вонъ ихъ остатки и дѣлаетъ человѣка здоровымъ и въ самыхъ нѣдрахъ его.

Процессъ этотъ имѣетъ свою инерцію и потому неосмотрительное противодѣйствіе ему можетъ легко вызвать очень упорныя и часто опасныя разстройства и потрясенія въ организмѣ больного.

II. Такимъ образомъ для общей ассенизаціи организма постоянно дѣйствуетъ въ немъ не одинъ а два механизма и существуютъ не одинъ, а два пути:

— одинъ для времени, когда организмъ питается обычнымъ образомъ, т. е. черезъ ротъ и желудокъ, и этотъ путь идетъ сверху внизъ черезъ кишечникъ, и

— другой—для времени когда организмъ голодаетъ и питается отъ своихъ внутреннихъ запасовъ и этотъ путь идетъ въ организмѣ снизу вверхъ — и заканчивается во рту, на поверхности языка, которая представляетъ собою мѣсто выхода наружу выводныхъ каналовъ этой ассенизаціи съ центромъ ихъ на бугоркахъ „Papillae cercumvallatae", у корня языка.

Такая одновременная работа въ двухъ обратно противопожныхъ направленіяхъ вообще свойственна человѣческому организму. Такъ работаютъ легкія, то принимая кислородъ, то выбрасывая вонъ изъ тѣла углекислоту. Такъ же и сердце разсылаетъ кровь по тѣлу, — одними толчками выбрасывая артеріальную кровь и

другими въ то же время втягивая въ себя кровь венозную.

III. — Роль собирателя большей части отбросовъ и мусоровъ организма исполняетъ при этомъ повидимому поджелудочная железа (pancreas), въ которую какъ по желобамъ стекаются внутренными путями отбросы и шлаки изъ прилегающихъ частей организма и черезъ нее, ея протоками, выливаются въ желудокъ и кишечникъ. Объ этомъ можно догадываться между прочимъ потому, что загрязненіе панкреатической железы обычно ведетъ къ явленіямъ сахарной болѣзни, при добровольномъ же голоданіи именно явленія этой болѣзни исчезаютъ поразительно быстро — уже на 5—6 день процентъ сахара въ мочѣ опадаетъ ниже 1 процента. Это указываетъ, что чистка голоданіемъ охватываетъ прежде всего эту железу—какъ главную въ предстоящей организму работѣ глубокаго очищенія изнутри.

IV. — Общей гайкой, на которую опирается процессъ очищенія является, повидимому, желудокъ съ участіемъ панкреаса и печени. Кишечникъ въ практикѣ леченія голоданіемъ имѣетъ свою особенную важность тѣмъ, что очищеніе его чрезвычайно отражается на общихъ лечебныхъ результатахъ голоданія: — только когда онъ во время голоданія вычищается хорошо и постоянно, становится въ организмѣ на очередь очищеніе и другихъ областей и органовъ тѣла. Но самый курсъ работы во время голоданія у кишечника, повидимому, не мѣняется, какъ онъ мѣняется у желудка.

V. — Бѣлый и желтый „налетъ", который при голоданіи обычно является на языкѣ есть не „налетъ", осѣдающій на языкѣ снаружи изъ слюны, а „выпотъ", подаваемый изнутри изъ глубокихъ нѣдръ организма Если бы это былъ осадокъ изъ слюны, то и слюна должна была бы быть въ это время того же цвѣта, что и языкъ, а этого никогда не бываетъ. Я часто видѣлъ у голодающихъ языкъ темно-бурымъ. У меня самого при второмъ полносрочномъ голоданіи языкъ на шестой недѣлѣ сталъ въ верхней половинѣ чернымъ. У одного больного, страдавшаго жестокимъ псоріазисомъ, языкъ съ 8-го дня во все время полнаго голоданія былъ покрытъ крупными пятнами какъ бы шлепками чернаго лака. У одной больной, болѣвшей параличемъ, языкъ съ 26-го дня сталъ въ верхней своей половинѣ совсѣмъ необычайнаго цвѣта — темно-голубого, какъ свѣтлое

индиго. У г-жи М. съ конца первой недѣли языкъ покрылся мраморными разводами — пересѣкавшимися бѣлыми кругами представлявшими собою очевидно площади сѣченія выводныхъ каналовъ изнутри. Этотъ мраморный рисунокъ оставался на языкѣ все время безъ измѣненія въ продолженіи трехъ недѣль. Достаточно самому одинъ разъ увидѣть на языкѣ эти краски и разрисовки, чтобы не сомнѣваться далѣе, что „налетъ“ на языкѣ есть не „налетъ“, а — „выпотъ“!

VI. — Это новое направленіе потока отбросовъ извнутри черезъ ротъ и языкъ имѣетъ чрезвычайную, прямо исключительную важность для результатовъ леченія, ибо на этомъ новомъ пути отбросы эти идутъ въ тканяхъ и органахъ, въ которыхъ они гораздо меньше рискуютъ заразить собою и отравить общую массу крови, чѣмъ на путяхъ, обычныхъ для ассенизаціи человѣческаго организма. Благодаря этому при голоданіи становится возможнымъ совершенно благополучное безъ всякаго возвышенія температуры очищеніе организма отъ огромныхъ количествъ гноя и всякихъ отбросовъ, которые возникаютъ въ немъ въ результатѣ этого очищенія. Этотъ новооткрытый мною путь ассенизаціи человѣческаго организма я называю „верхнимъ“, а обычный, идущій черезъ кишечникъ — „нижнимъ“ и утверждаю, что этимъ верхнимъ путемъ организмъ имѣетъ силы посылать отбросы только тогда, когда желудокъ и панкреасъ свободны отъ работы пищеваренія. Какъ только въ желудокъ попадаетъ пища, и железа панкреасъ должна дать на нее свои соки, такъ отбросы срываются съ верхняго пути, направляются по нижнему, встрѣчаясь на немъ съ кровью, отравляютъ ее и—могутъ вызвать смерть.

Именно отъ этого погибла г-жа Купенка Коруновичъ. Опухоль и воспаленія въ маткѣ у нея чистились черезъ панкреасъ и желудокъ. Своимъ кормленіемъ доктора сбросили отбросы въ ея организмѣ съ верхняго пути на нижній, направили тѣмъ ихъ въ кровь и—произошло отравленіе крови и смерть!

VII. — Выбрасываніе черезъ слюну и ротъ мусоровъ организма начинается уже съ перваго же дня голоданія, чѣмъ и объясняется безъ того непонятное явленіе, что аппетитъ въ концѣ перваго же дня голоданія пропадаетъ: — эти мусоры отравляютъ вкусовые нервы, расположенные на языкѣ и тѣмъ убиваютъ ап-

петитъ на все время продолженія процесса, т. е. пока продолжается выбрасываніе этихъ мусоровъ черезъ ротъ.

Организму требуется обычно 5-6 дней для того, чтобы окончательно наладить черезъ ротъ эвакуацію этихъ пепловъ перегара. Въ это время онъ естественно очень нуждается въ водѣ, которая однако при этомъ черезъ ротъ и желудокъ не успѣваетъ приходить во время: отравленный отбросами идущими въ него черезъ панкреасъ, желудокъ въ это время и воду принимаетъ тяжело и нехотя, и организмъ начинаетъ прямо страдать отъ недостатка воды — головной болью, ощущеніемъ слабости и головокруженіемъ.

Человѣкъ объясняетъ себѣ это все изнуреніемъ отъ неѣденія. Между тѣмъ причиной тутъ недостатокъ воды для работы удаленія мусоровъ изъ тѣла. Они задерживаются въ тѣлѣ, образуя какъ бы завалъ въ немъ и отравляютъ кровь, чѣмъ и вызываютъ указанныя недомоганія. Принятіе клизмы немедленно прекращаетъ всѣ эти непріятныя ощущенія, потому что въ противность желудку способность всасыванья у кишечника остается нормальной. Поэтому клизма при нынѣшней многотысячелѣтней загрязненности человѣческаго организма составляетъ необходимую принадлежность всякаго лечебнаго голоданія.

Обыкновенно на 6-й день организмъ успѣваетъ наконецъ прочистить „завалъ" мусоровъ и въ немъ устанавливается прочное равновѣсіе самоочищенія.

VIII. — Если голодающій прекращаетъ постъ до 30 дней, то это ему обыкновенно легко удается, хотя аппетитъ въ первые дни послѣ того бываетъ очень тупъ, ибо организмъ принужденъ разсасывать обратно мусоры, уже приготовленные и доставленные къ мѣстамъ выброса, и это временно отравляетъ его. Если же попытка прекращенія поста дѣлается послѣ 30-го дня, то обыкновенно организмъ прямо протестуетъ противъ этого и выбрасываетъ пищу рвотой обратно, ибо въ эти дни начинается эвакуація уже придвинутыхъ къ выбросу самыхъ тяжелыхъ и острыхъ пепловъ, принять которые въ себя обратно организму особенно трудно. И дѣйствительно именно въ началѣ 4-го десятидневія поста начинается эвакуація черезъ ротъ пепловъ особаго вида и „выпотъ" на языкѣ при первомъ полносрочномъ голоданіи (40 дней) дѣлается желтымъ, а потомъ и съ бурыми пятнами. При повторныхъ голодані-

яхъ цвѣтъ и свойства выпота мѣняются. Къ послѣднему дню срока языкъ очищается отъ выпота и является „неукротимый аппетитъ“, дающій быстрое возстановленіе потерянныхъ тканей тѣла.

IX. — Идетъ голоданіе полнаго срока обычно такъ — первая недѣля идетъ иногда тяжело, иногда легче, въ зависимости отъ особенностей организма голодающаго и отъ того насколько быстро и легко въ немъ налаживается новый механизмъ выбрасыванія отбросовъ. Вторая недѣля проходитъ всегда легче первой, третья— еще легче: это обычно самая легкая недѣля изъ всѣхъ шести. Четвертая недѣля пройдетъ тоже сносно, если за 2-ю и 3-ю недѣли будутъ исполнены точно предписанія методы. Пятая недѣля можетъ быть тяжела, шестая — самая тяжелая. Но пятая и шестая недѣли самыя выгодныя для голодающаго:—именно въ это время выбрасываются изъ организма самые острые его мусоры, которые обыкновенно и составляли причину хроническихъ его болѣзней.

X. — Первая половина полносрочнаго голоданія (6 недѣль), его 1-я, 2-я и 3-я недѣли идутъ за счетъ физическихъ силъ организма — тутъ особенно освѣжается и обновляется нервная его область. Вторая же половина — 4-я, 5-я и 6-я недѣли — ведется за счетъ и съ тратой преимущественно нервно-психическихъ запасовъ человѣка и эта вторая половина особенно продуктивна для леченія застарѣлыхъ воспаленій и болѣзней заразныхъ.

XI. — Вѣроятно въ связи съ этимъ напряженіемъ всей нервной системы за вторую половину полносрочнаго голоданія происходитъ въ организмѣ подъемъ его общаго магнитнаго напряженія, вслѣдствіе котораго всѣ бациллы и бактеріи въ немъ вымираютъ и онъ освобождается отъ этихъ своихъ самыхъ неумолимыхъ враговъ. Это поразительно, но это фактъ подтверждаемый съ безспорной окончательностью фактами же излеченій силой голоданія отъ туберкулеза, сифилиса, трахомы и др.

XII. — Полный срокъ, когда организмъ подъ принужденіемъ голоданія успѣваетъ освободиться отъ всего чуждаго, вреднаго и излишняго въ себѣ, обычно равенъ 40 днямъ (около), какъ полный срокъ беременности женщины — 9 мѣсяц. (около).

XIII. — Для начала ѣды я теперь не удовлетворяюсь

очищеніемъ отъ „выпота" и покрасненіемъ языка, но требую, чтобы голодавшій не начиналъ ѣды ранѣе чѣмъ слюна его не сдѣлается жидкой и сладкой вмѣсто того, чтобы быть густой и горькой. Для очищенія рта отъ горькой слюны послѣ голоданія я указываю особые пріемы (см. книгу „Практика голоданія").

XIV. — Надо всегда помнить, что нервы голодающаго возстанавляютъ послѣ голоданія свои траты труднѣе и медленнѣе чѣмъ физическій организмъ — свои, и если съ начала нормальнаго питанія слишкомъ загрузить сердце работою по распредѣленію слишкомъ большого количества пищевыхъ соковъ, вырабатываемыхъ желудковъ подъ давленіемъ „неукротимаго аппетита", т. е. если ѣсть слишкомъ много, то сердце сдастъ и на ногахъ появятся отеки. Это нисколько не опасно и скоропроходяще, — прекратите ѣду на одинъ день и отеки исчезнутъ. Однако все же лучше не доводить себя до этого и не переѣдать.

XV. — За шесть недѣль полносрочнаго голоданія человѣкъ все время находится въ совершенно особенномъ состояніи: его организмъ совершаетъ огромную внутреннюю работу по очисткѣ и исправленію всѣхъ своихъ недочетовъ и въ то же тремя даетъ достаточно силъ, чтобы человѣкъ могъ спокойно дѣлать весь свой обычный трудъ. Достигаетъ онъ этого, получая отъ питанія изъ внутреннихъ своихъ запасовъ всего двѣ трети той пищевой силы, которую онъ обычно получаетъ при питаніи нормальномъ (1600 калорій вмѣсто 2.500). Вотъ оказывается, какой пищевой нормой человѣкъ можетъ обходится вполнѣ хорошо — 1600 калорій. Это — по пути, главное же въ томъ, что все состояніе человѣка во время голоданія физически совсѣмъ иное чѣмъ обычное такъ называемое нормальное, не будучи вовсе болѣзненнымъ. Это по различію главныхъ особенностей — вода и ледъ. Это постоянно надо имѣть въ виду и самому голодающему и особенно его врачу.

XVI. — Особенная черта леченія голоданіемъ та, что оно идетъ не снаружи во внутрь организма, какъ дѣйствуетъ современная медицина, лишь усыпляя боли и рѣдко уничтожая ихъ корни — но обратно: изнутри кнаружи, вырывая и выбрасывая именно самые корни болѣзней. При этомъ другимъ является и ощущеніе самой боли отъ болѣзни. Медицина пріучила массы населенія къ тому, что докторъ долженъ прежде всего умень-

шить боль, которую причиняетъ болѣзнь, — тогда врачъ — хорошій врачъ! Это и саму медицину пріучило бороться прежде всего съ симптомами болѣзней, корни ихъ оставляя на „потомъ". Голоданіе напротивъ начинаетъ именно съ корней, сперва часто обостряя боли, но зато и удаляя ихъ затѣмъ съ корнемъ. При голоданіи даютъ себя обыкновенно знать не только старыя болѣзни, отъ которыхъ остались корни, но иногда и новыя, корень которыхъ уже образовался въ организмѣ но безъ голоданія онъ далъ бы себя знать лишь черезъ нѣсколько мѣсяцевъ, черезъ годъ, а при голоданіи онъ проявляетъ себя теперь же, приноситъ на нѣсколько дней слабыя боли, которыя затѣмъ проходятъ и это уже навсегда. Удаленіе геморроя операціей обыкновенно предрасполагаетъ къ астмѣ. Когда при голоданіи на 15—17 день больной упоминаетъ объ ощущаемыхъ имъ стѣсненіяхъ въ груди, я всегда спрашиваю: „а не забыли ли вы мнѣ сказать, что вамъ оперировали геморой?" Обыкновенно такъ и оказывается. Черезъ 2—3 дня эти ощущенія стѣсненія проходятъ и далѣе въ своей жизни больной съ астмой уже не встрѣчается. Отсюда общее предупрежденіе для лечащихся голоданіемъ: при обычномъ питаніи черезъ желудокъ, если у васъ гдѣ-нибудь являются боли, надо быть внимательнымъ, ибо это значитъ, что къ вамъ приходитъ какая-то болѣзнь и слѣдуетъ принимать мѣры. Когда же при голоданіи у васъ являются гдѣ-нибудь боли, то это обычно значитъ, что какая-то болѣзнь отъ васъ уходитъ и надо — радоваться и имѣть немного терпѣнія!

XVII. — Такъ какъ голоданіе всегда энергично подавляетъ всякое воспаленіе, которое оно встрѣтитъ въ организмѣ, то при случайной простудѣ во время голоданія — кашлѣ, насморкѣ и т. д. — никоимъ образомъ не надо прерывать голоданіе, но напротивъ надо усилить его дѣйствіе, отказавшись вовсе и отъ всякаго питья на нѣсколько дней. Это разомъ оборветъ простуду, самую тяжелую.

XVIII. — Къ концу полносрочнаго голоданія весь второстепенный тѣлесный матеріалъ сбрасывается съ человѣка. Человѣкъ весь какъ бы истаиваетъ изнутри, высасывается и превращается къ концу поста въ живой склелетъ, обвѣшанный нервами и чахлыми мускулами, покрытый сморченной кожей.

Общій обликъ его говоритъ часто, но не всегда,

о крайнемъ изнеможеніи и изнуреніи, но въ то же время жизненныя силы въ немъ нисколько не подорваны и обычно онъ бываетъ полонъ бодрости и вѣры въ себя и свои силы. Это единственно потому, что похуданіе его явилось не вслѣдствіе болѣзни и сопровождавшей ее высокой температуры, а вслѣдствіе процесса нормальнаго съ нормальною на все время температурою. Эта энергія къ жизни немедленно проявляется активно тѣмъ, что обычно черезъ полторы-двѣ недѣли этотъ живой скелетъ облачается новымъ тѣломъ, полнымъ новой жизни.

Голоданіе болѣе 40 дней.

Если болѣзнь имѣетъ слишкомъ глубокіе корни, то иногда и 40 дней голоданія оказывается мало для ея ликвидаціи. Такія болѣзни обычно около 35—37 дня показываютъ обостреніе симптомовъ и 40-й день встрѣчается съ отягченіемъ общаго состоянія больного а не съ ослабленіемъ проявленій болѣзни. Въ такихъ случаяхъ надо терпѣливо ждать окончанія болей 5—6 дней, недѣлю, двѣ, три. Поддержкой больному должна служить увѣренность, что при голоданіи природа очень точно расчитываетъ свои силы, которыя она въ данномъ больномъ имѣетъ для борьбы съ болѣзнью и начинаетъ эту борьбу лишь тогда, когда она имѣетъ и средства ее преодолѣть. Если борьба началась, то значитъ больной имѣетъ шансы на побѣду. Г-жа Струнджаличъ ждала 22 дня послѣ 40-го дня и избавилась отъ долгой и мучительной болѣзни, чего бы не было, если бы она прекратила голоданіе на 40-й день.

Процентъ выздоровленія и смертей.

Такъ какъ въ голоданіи лечитъ не комбинація цѣлебныхъ средствъ, созданная человѣческимъ умомъ, а прямой физіологическій процессъ самой природы человѣка, то дѣйствіе его въ тѣхъ же условіяхъ всегда тоже, безотказно и обезпечено въ результатахъ.

Процентъ выздоровленій или облегченій болѣзни, большихъ, чѣмъ давали всѣ другія средства и способы

леченія, въ немъ безпримѣренъ: у меня ихъ на 10.000 больныхъ — 9.900 чел., т. е. 99% выздоровленій. Процентъ смертныхъ случаевъ, о которыхъ я знаю и слышалъ въ связи съ голоданіемъ, тоже безпримѣренъ — на 10.000 больныхъ — 9 чел., т. е. меньше 0,1%... И при этомъ всѣ эти случаи произошли или безъ меня, когда я и не зналъ, что такой то голодаетъ, или при отступленіи отъ моей методы, или — чаще всего — по прямой ошибкѣ докторовъ, или, наконецъ, вслѣдствіе ихъ отказа дать больному необходимую помощь.

Грѣхъ!

И такой способъ леченія, который при томъ всѣмъ доступенъ и безрасходенъ, до сихъ поръ остается безъ провѣрки со стороны Министерства Народнаго Здоровья!

Повторныя голоданія.

Голоданіе, правильно, систематически и настойчиво примѣненное, даетъ человѣку новыя и прямо безграничныя возможности. Оно даетъ возможность человѣчеству въ короткое время пересоздать себя физически, физіологически, душевно и духовно. На всѣ эти области оно дѣйствуетъ могущественно.

Остановитесь только на этомъ фактѣ! — сколько бы человѣкъ ни потерялъ въ вѣсѣ во время голоданія, онъ затѣмъ за то же число дней ѣды, если будетъ слѣдовать моимъ указаніямъ, всегда вернетъ потерянный вѣсъ и если захочетъ, то и съ избыткомъ. При этомъ вмѣсто слабаго, больного, одряхлѣвшаго тѣла, которое отошло, къ нему придетъ молодое, полное силъ и свѣжести тѣло—кило за кило, по крайней мѣрѣ. Развѣ это не обмоложеніе? И при этомъ обузившаяся талія не вернется къ прежнему объему, всегда будетъ суше, что означаетъ, что тѣло, пришедшее, имѣетъ меньшій объемъ, чѣмъ отошедшее, т. е. что оно суше, тверже, выносливѣе, чѣмъ было старое, больное, слабое. Короткимъ голоданіемъ по 3-5 дней скиньте съ себя 10-15 разъ въ году по 3-5 кило, вы и за годъ замѣните съ себѣ 45-75 кило стараго тѣла тѣломъ молодымъ. Развѣ не объ обмоложеніи говоритъ эта простая и не-

отразимая арифметика? А кому это недоступно? За чѣмъ же стало? Отвѣтьте себѣ. Особенно вы, спортсмены и молодежь, поклонники фичической и всякой культуры, вѣрующіе въ будущность.

О повторныхъ долгосрочныхъ голоданіяхъ по собственному опыту скажу слѣдующее:

Проведя за 5 лѣтъ четыре полносрочныхъ голоданія въ 39½, 37, 37 и 54 дня я на себѣ самомъ убѣдился, что первое полносрочное голоданіе очищаетъ весь организмъ и особенно брюшную и грудную полость. Второе полносрочное голоданіе очищаетъ опять весь организмъ и особенно горло и полости рта, гортани, носа и ушей. Третье полносрочное голоданіе очищаетъ опять весь организмъ и особенно основаніе мозга, гдѣ находятся центры нашихъ умственныхъ способностей — памяти, воображенія, сопоставленія и пр. Эта область у горожанъ обычно полна отековъ, опухлостей и воспаленій, что неизбѣжно влечетъ за собою легкую утомляемость мысли, ослабляя ея энергію.

Въ послѣдніе пять дней третьяго полносрочнаго голоданія у меня началось очищеніе этой области. Отеки и опухоли стали безъ всякихъ болей течь прозрачной слизью и я съ неизъяснимымъ блаженствомъ чувствовалъ, какъ вся эта область очищается и освобождается. Голова вся просвѣтлѣла. Умственное утомленіе для меня не стало существовать. Казалось, что если бы я работалъ и 40 часовъ подрядъ — я не испыталъ бы усталости, не могъ бы испытывать!..

Съ прекращеніемъ голоданія это ощущеніе понемногу изгладилось, но всеже умственная нестомчивость послѣ этого возрасла, долженъ признать, въ огромной степени. Я могу работать весь день съ утра до ночи, затѣмъ не спать ночь, напр., въ вагонѣ, затѣмъ работать съ утра до вечера, читать въ городѣ лекцію, затѣмъ опять въ вагонѣ не спать ночь, затѣмъ проспать 4-5 час. и быть способнымъ къ работѣ опять до ночи. Я это все дѣлалъ. А мнѣ осенью 1930 г. было—68 лѣтъ. Шестьдесятъ восемъ лѣтъ!..

Попутные дары голоданія.

Кромѣ излеченія отъ болѣзней голоданіе приноситъ съ собаю всегда и общее оздоровленіе всего организма.

Это исключительно ему принадлежащая особенность — ему одному между всѣми другими методами и способами леченія.

Вотъ дары, которые всякій получаетъ отъ долговременнаго голоданія „попутно“ излеченію отъ мучившей его болѣзни,—и которые—ни одинъ изъ нихъ! — конечно, невозможны безъ глубокаго освѣженія и успокоенія всего организма.

1. — Если человѣкъ былъ зябокъ, часто простуживался, имѣлъ къ ночи холодныя ноги, вслѣдствіе чего не могъ скоро заснуть — послѣ голоданія онъ становится особенно выносливъ къ холоду.

В. Докукинъ мнѣ пишетъ: „Вечеромъ я всегда ощущалъ холодъ и долго не могъ согрѣться даже и подъ двумя теплыми одѣялами, даже и въ теплое время. Особенно чувствителенъ къ холоду я былъ за время своихъ трехъ голоданій. Теперь послѣ третьяго голоданія я уже не ощущаю холода ни вечеромъ ни ночью. Теперь мнѣ жарко спать и подъ однимъ одѣяломъ. Я сбрасываю и сплю только подъ одной простыней, удивляюсь самъ этой перемѣнѣ и вспомиаю васъ съ благодарностью.“

2. — Если у человѣка выпадали и сѣдѣли волосы, то послѣ голоданія они становятся гуще и молодѣютъ въ цвѣтѣ. Н. Шаншіевъ мнѣ сообщаетъ: „Ростъ волосъ улучшился у меня. Сейчасъ они растутъ и тамъ, гдѣ ранѣе не росли — на груди, на бедрахъ. Лысины я не имѣлъ, но одно мѣсто на темени казалось собиралось облысѣть. Теперь это сомнительное мѣсто болѣе не угрожаетъ опасностью.

3. — Если у человѣка слабо зрѣніе, то отъ голоданія оно часто необычайно поправляется: чиновникъ битольской гор. управы г. Анд. Вандоро мнѣ сообщаетъ, что на 8-ой день голоданія онъ замѣтилъ, что пенсне, которое онъ носилъ ($3_1/_2$ діоптра) ему мѣшаетъ и что онъ видитъ гораздо лучше простымъ глазомъ. Онъ скинулъ пенсне и вотъ уже 3 года не пользуется имъ, хотя имѣетъ много канцелярской работы.

4. — Если до голоданія у человѣка глазной бѣлокъ былъ желтъ, то послѣ голоданія онъ дѣлается чисто бѣлымъ. Сообщая мнѣ о томъ, В. Еленскій (Рогашка Слатина) прибавляетъ, что послѣ 24 дней голоданія у него исчезли и синія жилки на щекахъ и ви-

скахъ. Какимъ лекарствомъ дипломированная медицина можетъ измѣнить цвѣтъ бѣлковъ въ глазахъ?

5. — Если у человѣка былъ нервный дрожащій почеркъ, то уже послѣ 10 дней голоданія онъ становится твердымъ и ровнымъ, какъ во дни свѣжей молодости.

6. — Если человѣкъ храпѣлъ во снѣ, то пусть прочтетъ, что пишетъ г-жа Миргородская о своемъ мужѣ, голодавшемъ 40 дней: „Ранѣе во снѣ онъ такъ сильно храпѣлъ, что мѣшалъ спать другимъ. Теперь онъ не храпитъ вовсе.“ Г-жа Кельдишъ разсказывала мнѣ: „Сначала я довольно спокойно переносила голоданіе своего мужа (40 дней), но послѣ 30 дней онъ совсѣмъ пересталъ храпѣть во снѣ. Пробужусь ночью, не слышу его и бужу его, чтобы только увѣриться, что онъ еще живъ.“ „Я пересталъ и скрипѣть зубами во снѣ“, пишетъ г. В. Еленскій“, — а этотъ недостатокъ я имѣлъ уже десятки лѣтъ.“

7. — Если человѣка мучаютъ мигрени, то послѣ голоданія онъ совсѣмъ забываетъ о нихъ.

8. — Если человѣкъ всегда имѣлъ тяжелый запахъ изо рта, то послѣ долговременнаго голоданія дыханіе его становится совершенно чисто безъ всякаго запаха.

9. — Если человѣкъ съ утра ощущалъ горечь во рту, то послѣ голоданія во рту у него ощущеніе всегда сладкое и свѣжее.

10. — „За свои 58 лѣтъ,“—пишетъ мнѣ г. В. Докукинъ, — я не болѣе 20—30 разъ чистилъ зубы и они всегда были у меня желты. За голоданіе они стали бѣлы, какъ жемчугъ.“

11. — Если зубы вообще у человѣка были слабы и качались, то послѣ голоданія они сидятъ въ деснахъ крѣпче и тверже. Зубной хирургъ г. Пеичиновичъ (Бѣлградъ) разсказывалъ мнѣ, что ему случилось вырвать однажды подрядъ 13 зубныхъ корней у супружеской пары, которая только что закончила 35 дней голоданія. „Я былъ удивленъ, какъ необычно крѣпко сидѣли эти корни въ деснахъ.“

12. — Если человѣкъ имѣлъ хроническій насморкъ, голоданіемъ онъ излечивается совершенно... Я самъ страдалъ въ теченіе 25 лѣтъ отъ нервнаго хроническаго насморка, который я напрасно лечилъ по всѣмъ столицамъ Европы, и только голоданіе освободило меня отъ него совершенно.

13. — Если человѣкъ на рукахъ имѣетъ желтыя

„печеночныя“ пятна, и доктора говорятъ, что ему надо пить іодъ, то послѣ голоданія тѣ же доктора ему говорятъ, что ему пить іодъ не надо.

14. — Если у человѣка повышено давленіе въ крови, то послѣ голоданія оно надолго значительно опадаетъ и ему ненадобны кровопусканія. У г-жи X. давленіе крови опало за 20 дней голоданія съ 275 на 170.

15. — Сильныя контузіи и острые нервозы проходятъ отъ голоданія—спазмы въ органахъ, страхъ одиночества, извращеніе вкусовъ и т. д.

16. — Послѣ трехъ недѣль голоданія обыкновенно вкусъ табака становится противнымъ и онъ легко оставляется навсегда.

17. — В. Еленскій сообщаетъ: „Послѣ 24 дневнаго голоданія у меня прошла тяжесть въ ногахъ и легкая утомляемость ихъ при недолгой ходьбѣ. Ноги стали какъ у 20-лѣтняго. Могу спать на лѣвомъ боку, чего не могъ уже 20 лѣтъ.“

18. — „Въ первую же ночь голоданія я скоро и спокойно заснулъ, и съ тѣхъ поръ сплю все время спокойно и крѣпко, а ранѣе я по два часа вертѣлся на кровати въ безсонницѣ, пока приходилъ сонъ“ — пишетъ мнѣ г. Шаншіевъ.

19. — Общее послѣдствіе голоданія — освѣжается и крѣпнетъ половая способность.

20. — По работоспособности своей человѣкъ послѣ каждаго долговременнаго голоданія возвращается на 5—8—10 лѣтъ ранѣе въ свои молодые годы.

Міровое значеніе леченія голоданіемъ.

Слѣдующія болѣзни лечатся голоданіемъ по моей методѣ въ сроки:

— язва въ желудкѣ и кишкахъ — въ 4 недѣли,
— эмфизема легкихъ — въ 4—5 недѣль,
— астма — въ 2—5 недѣль,
— расширеніе аорты — въ 4—6 недѣль.

По этимъ четыремъ болѣзнямъ я за пять лѣтъ имѣлъ на леченіи по нѣсколько сотъ случаевъ и между ними не было ни одного случая неуспѣха.

— склерозъ — въ 1—3 недѣли,
— діабетъ — въ 8—12 дней,
— застарѣлые катарры — въ 4—6 недѣль,

— гонорея (триперъ) — 3—9 недѣль,
— водянка и отеки — въ 2—3 недѣли,
— камни и песокъ въ желчномъ пузырѣ, печени, почкахъ — отъ 10 дней до 6 недѣль.
— ревматизмъ и подагра — отъ 5 дней до 6-ти недѣль,
— лимфатическія железы — въ 2—4 недѣли,
— неврастенія, тяжелые неврозы, контузіи — въ въ 3—6 недѣль.
— геморой — въ 2—6 недѣль,
— малярія — въ 6—9 недѣль,
— экземы — въ 3—6 недѣль. Иногда надобны повторныя голоданія.
— трахома — въ 6 недѣль,
— туберкулезъ и сифилисъ лечатся повторными голоданіями разныхъ сроковъ въ связи съ режимомъ питанія и ритмическимъ дыханіемъ. Но съ каждымъ голоданіемъ больной быстро приближается къ выздоровленію.

Эти сроки означаютъ, что если бы все населеніе государства однажды провело строго Великій Постъ, то въ немъ исчезли бы почти всѣ указанныя въ этомъ спискѣ болѣзни и по здоровью и готовности къ жизненной борьбѣ народъ этого государства сталъ бы на первое мѣсто передъ остальными народами міра.

Главная истина этой книги.

Ставлю передъ глаза читателя главную истину этой книги: — процессъ глубокаго очищенія извнутри, непремѣнно и неизбѣжно открывающійся въ организмѣ человѣка при добровольномъ голоданіи по моимъ указаніямъ, т. е. при возможномъ очищеніи всего пищеварительнаго тракта отъ пищи и ея мусоровъ — есть не рядъ случайныхъ явленій очищенія, перерожденія или „отдыха“(!) различныхъ отдѣльныхъ органовъ. но прочно соединенная въ своихъ звеньяхъ цѣпь, всегда однихъ и тѣхъ же по существу, хотя по внѣшности всегда-же неизобразимо разнообразныхъ явленій-фактовъ.

Онъ есть естественный природный процессъ человѣческаго организма такой же автономный какъ и дыханіе, какъ зрѣніе, какъ пищевареніе, такой же неотдѣлимый отъ него и такъ-же имѣющій свое те-

ченіе, сроки и законы какъ имѣетъ ихъ развитіе младенца въ утробѣ матери.

Доказывается это съ абсолютной безспорностью тѣмъ простымъ соображеніемъ, что голоданіе въ процессѣ питанія составляетъ естественное дополненіе къ яденію, какъ выдыханіе составляетъ въ процессѣ дыханія естественное дополненіе къ вдыханію, и именно какъ процессъ природный, оно открыто доступно всѣмъ — больнымъ и здоровымъ, изнуреннымъ и перекормленнымъ, старымъ и молодымъ — даже младенцамъ, безъ мукъ выносящимъ, когда вмѣсто молока матери имъ дается по чайнымъ ложечкамъ разбавленный апельсинный сокъ.

Съ этимъ процессомъ въ обиходѣ своей вседневной жизни человѣкъ есть существо уравновѣшенное и полное, достойное безчисленныхъ даровъ, котоfыми онъ осыпанъ отъ природы. Безъ него — онъ существо неуравновѣшенное и неполное—калѣка, заслуженно терзаемый легіономъ болѣзней, обезьяна, способная за кусокъ сахара сейчасъ — рыть себѣ могилу, которая поглотитъ ее завтра!

Если это такъ — а это такъ! — если процессъ этотъ есть дѣйствительно природный процессъ человѣческаго организма, то изучать его есть непремѣнная обязанность всякаго человѣка, а научить ему свой народъ есть святой долгъ всякаго правительства. Непростительно для власти, если бы изъ-за ея ошибки или нерадѣнія народъ жилъ сколько нибудь времени калѣкой. Ибо за дѣйствія своихъ руководителей всегда отвѣчаетъ и народъ. И если для человѣка возмездіе за его ошибки иногда не успѣваетъ дойти за эту его жизнь, то народъ не имѣетъ этого снисхожденія отъ своего Рока — онъ всегда доживаетъ и до своего счастія и до своего несчастія! А счастіе всегда одно въ мірѣ, а несчастій въ мірѣ — много!
